



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

№3 (63) 2009

НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ

В НОМЕРЕ:

- ПРИНЯЛИ, КАК ДОМА
- ТЫ ГЛАВНЫЙ - Я ХОЗЯИН
- ПАРТНЕРСТВО,
ОСНОВАННОЕ НА ДОВЕРИИ
- У НАС ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР
- АХ, КАКАЯ ЖЕНЩИНА...
- СТРЕССЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ,
А БОЛЬ У ВСЕХ ПОХОЖА
- ЛОВИ – ХВАТАЙ – БЕГИ –
КИДАЙ!
- СО МНОЮ ВОТ ЧТО
ПРОИСХОДИТ...
- ГОРОД ДОБРЫХ ДРУЗЕЙ
- А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...
- ПЕРЕМЕН ТРЕБУЮТ НАШИ
СЕРДЦА...
- ПО МОТИВАМ
«ИНВЕНТАРИЗАЦИИ»

РЕДАКТОР Ксения Фодина
ВЕРСТКА Натальи Катасоновой

ШИРЕ КРУГ!

Когда-то все говорили на одном наречии, но за то, что пытались построить башню до небес, были разделены разными языками – так гласит библейская легенда. С тех пор, чтобы достичь согласия и понимания, нам (людям) приходится нелегко. А порой непонимание становится особо острым, отношения накаляются, и ... разгорается конфликт.

Чтобы этого не происходило, нужно сплачиваться, искать гармонию и дарить ее другим, делиться светлым настроением, а такое насильно делать не заставишь.

Общественная организация Союз «Женщины Дона», организуя различные проекты, не забывает о проблемах на Северном Кавказе. За 15 лет существования она уже более двух третей своего возраста изучает причины конфликтов, ищет способы уладить их последствия. Стремясь разрешить жизненно важные вопросы взаимопонимания, пропуская через себя ситуации, «Женщины Дона» налаживают контакт между активными студентами вузов, помогают находить точки соприкосновения представителям общественных организаций, напоминают учителям школ о направлении миротворчества и толерантности.

Для налаживания дипломатических отношений во дворе, в городе, в стране, и уж тем более в обществе в целом, одного человека не достаточно. А когда будет собеседник, можно двигаться в намеченную сторону. В Союзе это не просто знают, но и желают осуществить, не останавливаются, не бросают начатое, поэтому уже 3-й год продумывают и реализуют проекты, подобные нынешнему.

Раньше доверительные отношения между учителями Ростовской области и Чеченской республики создавались в рамках проектов: «От реабилитации к миротворчеству», «Вместе планируем перемены», части 1 и 2». Но работы в регионах не убавилось, быть может, стало даже больше в силу того, что люди теперь знают о проекте и очень хотят принимать в нем участие. Поэтому было решено продолжить работу и даже расширить географию проекта, включив в новый - «Шире круг: народная дипломатия в действии» - третью сторону - учителей из Республики Ингушетия. От реабилитации к миротворчеству путь нелегкий, тем более, когда шире становится круг.



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"



На лицах улыбки, в душе легкий трепет

ПРИНЯЛИ, КАК ДОМА

В этот раз реабилитация началась с трапезы, как дома - сперва обед: первое, второе, кофе-чай на выбор. Усевшись по несколько человек за уютными столиками, можно было расслабиться - правда же, важная составляющая для зарождения доверия?

Но не все так скоро получается, полностью расслабиться сразу никак не выйдет, на семинаре нужно учиться отдыхать и дружить, а избавление от стрессов, которое здесь предусмотрено, работа совсем не из легких. Ну а для разминки делами участниц заняли: развели всех на три «кучки» и отправили обмениваться мнениями на «фокус-группы».

Когда-то в прошлом фокус-группы были совершенно другими и проходили даже на радио. Теперь это один из способов выявить достоверное и объективное мнение о наболевших вопросах – так объяснили психологи суть и начали расспрашивать про работу, про жизнь. (Потом специалисты проанализируют услышанное, сделают выводы).

ТЫ ГЛАВНЫЙ - Я ХОЗЯИН

- Сделайте круг шире и ровнее, – не раз напоминали ведущие на семинаре.

Все эмоции, высказывания – маленькие тайны, и за черту сомкнутого круга могут выходить только по желанию их хозяев. Все мнения ценны, ведь каждый человек индивидуален – без принятия такой позиции нет смысла союзничать.

На «процедуре» прояснения ожиданий все сидели молча, в глазах каждого читалось напряжение и опасение. Но так было только первые несколько минут. Потом учителей разделили на небольшие группы, каждой из которых досталось по три листочка бумаги и время, чтобы все определились с «требованиями», записали их и озвучили – уже командой.

Оказалось, что от семинара (от ведущих, от участников, от себя) ждали всего чего угодно: новых знаний, идей, эмоций, поддержки, доброжелательности и дружелюбия – это не так уж мало. Но никто даже не вспомнил, что семинар-то – реабилитационный! И про отдых запомнили, не упомянули.

В первый же день постоянные ведущие - тренеры проекта психологи Галина Кондрат и Наталья Беликова сказали участникам: вы хозяева, мы главные.

А может, и наоборот, для меня это значения не имеет (и теми и другими быть очень приятно).

Зато свою роль сыграло то, что участницам пообещали чудеса, и в ответ захотелось улыбаться. Улыбаться хотелось, глядя на каждого из окружения, так, как еще вчера улыбались только старым знакомым – не это ли первое маленькое чудо из вереницы обещанных?

ПАРТНЕРСТВО, ОСНОВАННОЕ НА ДОВЕРИИ

Нарядные улыбчивые женщины разгуливали из угла в угол в ожидании того, что же с ними проделают дальше. Многих пугали не до конца понятные слова в программке семинара, но самым страшным было само ожидание - оно всегда настораживает. И хотя все мы были уже знакомы, хотелось чего-то большего - доверия.

Лиля на семинар приехала из Грозного. Училась в ЧИГПИ (Чечено-Ингушский госпединститут). Сейчас преподает детям 6-8-х и 11-х классов русский язык и русскую литературу. А в 6-м она еще и классный руководитель. Ее любимые ученики намереваются стать учителями, и она этим гордится. В людях Лиля ценит уважение, честность, порядочность. Она любит общаться и свою семью, которая немаленькая, только детей 2 мальчика и 2 девочки. А еще она любит готовить. Любимые



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

блюда: жи-жик-галнаш - это мясо с галушками и хин-галаш – лепешки с тыквой. Не против она отведала и то, что готовят другие, а из русской кухни предпочитает блины со сметаной. Хотя авантюриной себя не считает и старается подстраховаться, на семинар поехала с удовольствием. Все это я узнала из пятиминутного интервью, времени очень мало, чтобы расспросить все, что хочется, но таковы были условия задания. В ответном опросе Лиля поинтересовалась у меня: а могла бы ты принять малознакомых людей на ночлег? Я немного застенялась, замялась, задумалась, ответила так: «Если в гости, то смогла бы».

«Хороший, замечательный человек», - так начинали сказ о напарнике то та, то другая учительницы. А дальше – минута, где интервьюер вздохнул и говорил кругу про личные качества, про любимые занятия, про место работы интервьюируемой. И как бы по-разному не были устроены жизни людей, слова о каждой чем-то вышли похожие.

Кстати, в этом задании у некоторых сразу же нашлась пара, близкая по духу. Например, Малика из Ингушетии поближе познакомилась со Светой из Ростовской области, они дружно объявили публике, что у них много общего.

Постепенно все сближались.

Существующие на семинаре правила сначала, казалось, мешали и сковывали, но позже все поняли прелесть сложившегося положения: очередность, лаконичность, безоценочность высказываний, высказываться от «я» (а не от «мы», как многие привыкли), и обязательно отключенные телефоны – вот, пожалуй, основные моменты, которые должен был соблюдать каждый, кто попал в круг. Да, чуть не забыла предупредить: никаких шушуканий среди участников – такая привилегия дана только тренерам, и то только для некоторых уточнений о ходе работы.

Эмоций и впечатлений было много, и день плавно перетек в следующий.

У НАС ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР

- Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка. Раз словечко, два словечко будет песенка! ... - Две поющие ГАЗели живо ехали по городу, и казалось, что шумят и гуляют однокашники.

Рассказ о дне 3-ем я намеренно начала не с утра, а с завершения – с вечера, «наизнанку». Уж так получилось, что подобным образом «наизнанку» выворачивали участников психологи весь день. Они «вытряхивали» воспоминания и, как в песенке, по словечку вытягивали тяжелые переживания и психологические травмы, по ступеньке вели к чему-то новому, позитивному.

А начиналось все так. За завтраком, ничего не подозревая, все обменивались дружелюбными взглядами. С легким сердцем уселись в круг.

Начиналась реабилитация с работы над «Колесом фортуны» - это упражнение, где спицы – различные стороны нашей жизни: работа, семья, увлечения. У многих и здесь захромал отдых, причем так сильно, что на колесе этом только вниз с горы катиться можно. Чтобы исправить ситуацию, надо было лишь четко решить: «С 7-го числа буду устраивать себе тихий час» или «Как только вернусь с семинара, поеду с семьей отдыхать». Конечно, решить - это еще не сделать, но, оказывается, уже полдела.

Психологи поясняли, что те люди, которые трудятся в сфере человек-человек, могут сталкиваться с похожими проблемами так называемого профессионального выгорания. Они же упомянули и о том, что те, кто живет по правилам, более подвержены этому недугу. И тут началось...

Нас, слегка «зависших» в мыслях о будущем, чуть-чуть подтолкнули – задали задачку посложнее: сначала попросили написать все, что мы должны и всегда делаем, а потом эти же самые обязательства мы пытались себе ... разрешить!



Что за странность такая - пальцы ловить



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

Допустим, если ДОЛЖНА я готовить пищу – я МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ПРИГОТОВИТЬ что-то вкусненькое. Я ДОЛЖНА делать зарядку – я РАЗРЕШАЮ себе делать бодрящие упражнения. «Главное - добиться того, чтобы вторая фраза была приятна и принята собой», – объяснили психологи. Кто-то из участниц сказал: «Что же получается: люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех?»

Психологи парировали:

- Человек может делать все, что угодно, не влезая в пространство другого человека. А говорить, что мысли у нас эгоистические - не правильно. Эгоист себя не любит, а мы должны любить, если хотим, чтобы все у нас и в семье было хорошо.

- А как же то, что я никогда не влюблюсь в русско-го парня или то, что никогда не пойду в брюках? – задала коварный вопрос одна из чеченских учительниц. Психологи не растерялись и сказали, что позволить себе не сворачивать с выбранной дороги, не отступать - это уже серьезное решение. И выбор есть всегда.

Оказалось, так тяжело принять то, что выбор есть, так нелегко разрешать себе и иметь право на то, что всегда считал своей обязанностью. Но как говорится, все познается в сравнении, потому что после обеда все, что было «до», показалось «цветочками».

АХ, КАКАЯ ЖЕНЩИНА...

Логическим завершением одного из дней стал вечер встречи «Давайте познакомимся». Почистить картошку, да еще и не совсем острыми ножами оказалось нелегко, но зато весело. И стихи, которые соревнующиеся писали на скорую руку, получились веселенькие. А импровизированные танцы: восточный, цыганский, кавказский и русский - всех (и плясунов, и публику, и жюри) просто привели в восторг!

Стихи на семинаре иногда пишут даже те, кто раньше этим особо не увлекался. Сама обстановка к этому располагает, и эмоций много, и фонтан энергии, ну и, конечно же, задания способствуют. Вот такое творение на «девичнике» нам прочитала Татьяна из Константиновска:



Чтец и группа поддержки

*Бог создал Еву из ребра Адама,
Но даже он не мог предположить,
Насколько его творенье многогранно,
Как много может делать и творить:
Любить, мирить, заботиться, лелеять,
Растить детей, распахивать поля,
Спускаться в бездну, покорять вершины,
Быть солнца светом, терпеливой, как земля.
Трудиться зеркалом в семье и на работе
И отражать лишь свет и доброту.
Воспитывать из мальчика – Мужчину,
Из дочери – хозяйку и жену.
Руководить второю половиной
(Чтоб тот не догадался никогда),
Быть стержнем в доме, берегиней мира,
Но в тоже время слабой (иногда).*

Здесь все о женщинах, да как позитивно, не правда ли?

За живо пролетевшую, но очень емкую встречу все немножко раскрылись, зарядились позитивом и стали близкими, будто бы давними товарищами. В итоге ничья - победила дружба, ведь так и должно было быть?



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"



Музыка объединяет. И вот в русском народном танце уже кружатся русская и чеченка

СТРЕССЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ, А БОЛЬ У ВСЕХ ПОХОЖА

Беда и горе – понятия частные. Они скрываются внутри и редко выходят наружу.

Злую шутку с личностью может сыграть для одного гибель близкого человека, для другого – потеря любви, для третьего – плохие отношения в семье, для четвертого уход домашнего питомца. Существуют стадии переживания негативного события – по времени и по яркости они могут отличаться, например, в зависимости от темперамента человека. Но в любом случае в какой-то момент должно наступить состояние, в котором уже возможна работа с будущим.

Тревога, головная боль, истощение – чтобы не наступило подобных результатов стресса, чтобы быстрее пережить горе и его негативные последствия, существует несколько способов: походить, покричать, порвать бумагу, выговориться, написать, нарисовать – прожить, отреагировать, поработать с телом.

Если этого не случится, человек будто застынет, заикнется на прошлом.

И может наступить стадия неприятия мира и информации, отрицания всего, и с проблемами сражаться уже вряд ли получится. Среди группы присутствующих на семинаре учителей таких безнадежных, как мне показалось, не было. Но работу над собой никто не отменял.

Участниц заставили рисовать и заново проживать свои переживания.



Даже за одним столом каждый рисует наедине с собой



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

- Вместе с рисунком я кладу на «алтарь травмы»:

- ... ненависть.
- ... обиду.
- ... боль.

Положили рисунок, но тяготящее чувство сразу не уйдет, должно пройти время.

Задумчивыми и немного грустными всех отпустили на перерыв и пригласили после него в комнату снятия стресса. Такие места расслабления нужны везде, а особенно на рабочих местах. Есть они мало где, вот, например, в Союзе «Женщины Дона».

Барахтанье в бассейне с шариками, сидение на принимающих форму тела предметах, лежание на ковриках и катание на велотренажере – эти процедуры мог осуществить каждый желающий, а поскольку нас уже изрядно вернули в детство, возможностью побаловаться не пренебрег практически никто.

Но это еще не все сюрпризы! Оказывается, эта комната отлично подошла, чтобы работать над позитивным будущим: вспоминать, рисовать, говорить и даже дарить – работа кипела со страшной силой. Никто уже и не претворялся, чтобы невзначай не показаться хуже (или лучше), чем есть на самом деле, все отлично друг друга «раскусили».

День оказался длинным и насыщенным, переполненным, если быть точнее и убедительнее. Впечатления от него можно было поделить на два, на три полноценных дня, а опыт и переживания, сложив вместе, растянулись бы ... ну, очень надолго.



Еще одна активная игра – тоже веселенькая



Атака криком закончилась. Победила дружба

ЛОВИ - ХВАТАЙ - БЕГИ – КИДАЙ!

Нас пару раз «выпускали» поиграть во дворе, где мы соревновались то в беге, то в крике, то в меткости. Все это было похоже на детские игры, только мы не просто шалили, а играли со смыслом. Кстати, наши команды часто перемешивали, все менялось несколько раз на дню: вот, только что ты сражался с человеком по одну сторону баррикад, и вдруг всех снова перепутали, и лицо побратима уже напротив, а противник двухминутной давности бок о бок с тобой.

Играть очень интересно, все будто дети: и весело становится, и о заботах не думаешь – здорово, всего и не расскажешь. Но на одной из таких разминок я все же заострю свое внимание.

Нас вывели на свободную площадку, поставили в круг и кинули одной из участниц цыпленка – мягкую игрушку средних размеров. Женщина должна была запустить цыпленка и назвать имя того, в чью сторону совершает бросок, и так далее, главное условие - не повторяться. Постепенно обстоятельства игры усложнились, увеличился темп, всех заставили беспорядочно двигаться по площадке. Надо было четко помнить того, кому ты бросаешь игрушку, и слушать свое имя от того, кто бросает тебе. Потом поменяли направление, и все те же действия мы производили в обратном направлении. Незаметно в круг подбросили дополнительные предметы, сначала мягкую черепашку. Потом пластиковый мяч, в финале в воздух полетел... большой канцелярский скотч.



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

И вот когда «детишки» наигрались, нас всех повели поговорить о полученных впечатлениях:

- Игрушку ловить приятно и кидать не страшно.
- Я так боялась бросать скотч, вдруг кого пораню.
- Когда летит что-то мягкое, хватаешь и не беспокоишься.
- А я так завелась, что кинули бы ежа, поймала бы и его.
- Когда у меня оказывались жесткие предметы, хотелось не кидать их, а передать в руки.
- В толпу, где летает скотч, входить желания не было.
- А я даже подумала: «Зачем это скотч бросили? Кто это придумал? Что ничего другого не нашлось?!».

Во многих высказываниях присутствует инстинкт самосохранения, но не реже, а, быть может, и чаще, даже в азарте игры задумывается человек о напарнике, об окружающих. А если переложить все на жизнь? Быть может, не случайно нам подкинули скотч, хотели проверить, какотреагируем? Казалось бы, не часто мы задумывается о «не наших» проблемах, порой даже телевизор выключаем, чтобы страсти разные не глядеть. А здесь, на подсознательном уровне, действует забота о ближнем, есть же о чем призадуматься?



Что выбрать: не сбиться с пути или не сбить другого?

СО МНОЮ ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ...

Семинар реабилитационный и должен был в первую очередь убрать преграды для дальнейшего общения, чтобы возможно было продолжать путь по проекту командой. Затея раскрепощения удалась на славу, уже через несколько дней многие расслабились и согласились поговорить по душам.

Рукият: Попала сюда случайно, можно сказать, в последний момент (приехать должна была родственница). Я на подобных мероприятиях, ой, как давно не была и испугалась сначала, что не о чем будет говорить. А потом стало легче, оттого что нас таких много.

Теперь рада поездке, потому что семинар многое поменял: я сумела себя раскрыть и поняла, что такое общение в кругу друзей. А это поможет в дальнейшей жизни.

Пятимат: Мое имя в переводе с арабского - цветок, похожий на мак, но свои зовут меня Пятя.

В какой-то момент казалось, что все народы могут только подражаться, а теперь я думаю, не совсем правильно делить людей на национальности. Я боюсь вражды, а церковью не боюсь, другие вероисповедания вызывают уважение.

От семинара у меня осталось много светлых чувств. Я наконец-то поняла, что не нужно уединяться, ведь вместе легче решить проблему. Обстоятельства приучили маскировать эмоции, но оказывается, когда есть, кому довериться, жить становится проще.

Признаться, мне в начале казалось, что на семинаре меня встретят как «чужую», как монстра с другой планеты. Боялась, что будут изучать и не примут. Удивлена тем, что мне совсем не сложно общаться с людьми. Я увидела, что в каждой из нас есть что-то доброе. Постепенно моя ответственность ушла, я раскрылась, и у меня проснулась любовь.

Я понимаю и хочется, чтобы все поняли: мы должны быть милосердными и учить детей тому же – это нас спасет. Может, я говорю слишком высокие вещи, но я так считаю.



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"



Позитив на лицо

Зара: Когда ехала на семинар, думала, буду трудиться, и не догадывалась, что все получится именно так. Оказалось, здесь моей работы никому не надо было, а я должна отдохнуть и успокоиться.

Тогда подумала, что и вправду много работала: была на конференции, куда возила детей и, конечно же, получала удовольствие от работы, но...

Здесь кроме отдыха было много серьезного, однако удовольствие я получила.

Моих личных проблем у меня нет, только вот любой человек из Ингушетии сейчас переживает то же, что и я. Главное - только хотеть все это успокоить.

Я понимаю, как чувствуют себя люди, которые потеряли родственников. Важно знать, что мы не одни, а там, дома, кажется, что наши проблемы никого больше не волнуют.

Познакомившись здесь с людьми, я поняла, что им не безразлично наше горе. Только что слышала, как девочки из Ростова говорят: главное, чтобы не было войны. Хотя я не думаю, что сразу что-то изменится, наверное, этого пока не произойдет. Но сейчас я полностью уверена, что не все одинаковые, в смысле не все плохие. И теперь хочу возвращаться сюда еще и не раз.

Наталья: За время нахождения на семинаре я получила и решение проблем, и заряд бодрости, и творческий подъем - все что хотела, и даже больше. Процесс общения с людьми сделал нас, участников семинара, почти родными.

Чувство беспокойства меня не потревожило, ведь я знакома с деятельностью Союза «Женщины Дона» по рассказам подруги. И предубеждений в том, что участники - люди других национальностей, у меня не было никогда. А вот боязни сказать что-то не то и показаться глупой не возникало, наверное, потому, что обстановка на семинаре была чудная, и устроено все замечательно.

Конечно, нелегки психологические моменты реабилитации, но без них никуда, и если бы мне предложили пройти по тому же пути еще раз, я бы согласилась, не раздумывая.

Наталья: Теперь я одухотворенная и оживленная и рада возможности выговориться. Не хочется возвращаться в рутину, но силы чувствую – это мой резерв на будущее. Увезу домой много эмоций.

Мне комфортно в кругу родных добрых людей. Мы еще не единомышленники, но будто бы однокурсники и знаем друг друга давно-давно.

Пауса: Начиная с 1992-го года, я только сегодня, 5 июля, встала утром с легкостью в голове. И то, что я рассказывала несколько дней со слезами на глазах, теперь могу говорить спокойно. Я чувствую радость, а еще я теперь понимаю, почему войны, агрессия – это будто болезнь, а я совсем вылечилась.

Зарема: Случайные люди к концу 5-ти дней стали родными, с общими проблемами и заботами. Раньше я думала, что психолог – это просто громкое слово. Теперь понимаю, что этот специ-



Вспоминай имя и кидай зверушку



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

алист – лекарь души. То, что познали здесь, мы, учителя, сможем распространить у себя. И очень хотела бы собирать как можно больше разнообразных представителей Кавказа, чтобы вокруг был мир, понимание и душевность, как сейчас здесь.

Лиля: Напрасно я опасалась того, как меня воспримут ростовчанки. Летаю в пространстве и не могу осознать, где нахожусь и что со мною происходит. Уже потеряла счет дням: вчера чуть не перепутала, думала, 3-е июля, а не 4-е.

Я делаю вывод, что эта поездка была мне необходима. Есть пословица: «Худа без добра не бывает» – это как раз про меня. Очень приятно, что все вокруг доброжелательные, расположены к диалогу и готовы помочь. Люди не обращают внимания, не сторонятся того, что мы в платке. Город понравился, жизнь здесь свободная. Я убедилась, что так многого еще не видела, многих не знаю, но так интересней. Рада, что люди здесь так похожи на нас.

Я агрессивной не бываю, ну, а теперь буду олимпийски спокойна. Хочется общаться, и чтобы у всех все сложилось, тоже очень хочется.

Дези: До моего приезда в Новочеркасск я не знала, что есть такой Союз «Женщины Дона», который занимается реабилитацией. Я не предполагала и того, что в жизни происходят чудеса.

Дома мне казалось, что я физически больна и истощена морально. Но оказывается, что мое убеждение, что в больном теле живет здоровый дух – не верно. Человек болеет душой, а впоследствии душа поражает организм, и появляются очередные болячки. С сегодняшнего дня я решила обратить свое внимание на духовное истощение, начинаю по-другому смотреть на все окружающее. Буду вносить коррективы в дальнейшую жизнь. Я благодарна психологам и своим новым друзьям, которые сняли с меня весь психологический стресс и улучшили состояние здоровья.

Наталья: Во-первых, я огорчена тем, что учителя по-настоящему оказались нужны только общественной организации, и только они о нас по-настоящему позаботились. Ведь почти всем безразлично, что чувствует учитель, важно лишь



В музее застывших фигур новая экспозиция на школьную тему

то, чтобы мы должным образом выполняли свои обязанности.

Во-вторых, злюсь на то, что кто-то закрывает от нас информацию, тем самым решая за нас, что нам семинар этот не нужен.

Зато очень приятно, что сюда нас позвали и предложили помочь.

Залина: Мое имя в переводе с арабского означает «золотая». Родилась и жила 14 лет в Грозном. В Ингушетии закончила школу.

Думаю, что надо периодически менять место работы, поэтому я учительница английского и французского то в садике, то в школе, то в университете. Общий стаж работы - 13 лет. Я учитель высшей категории, представлена на президентскую награду. Стремлюсь многое успеть: обучалась в Великобритании в университете города Ворвик в рамках проекта Британского Совета «Образ-



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

вательная инициатива на Северном Кавказе». Сейчас - в проекте «Диалог культур и мир на Северном Кавказе»

Подала документы в магистратуру. В планах: основать региональную общественную организацию «Ассоциация учителей тьюторов (наставников) Республики Ингушетия», в которой мы могли бы проводить различные курсы и семинары, в том числе, и реабилитационные.

Все, что здесь делалось, превзошло мои ожидания. Когда мне не интересно, я ухожу в себя. На семинаре сама себе удивилась: я всех слушала – это, наверное, потому что сделано здесь все так, чтобы не просто забить время, и работа тренеров-психологов квалифицированная.

Поняла я, что многое делаю правильно, но надо больше работать над собой, слушать свой внутренний голос, чтобы не наступило профессиональное выгорание.

Спешу поделиться всем, что знаю, с коллегами трех школ.

На семинаре я отметила много нужного не только для работы, я открыла в себе столько нового! Оказывается, я чужие боль и горе впитываю, как губка. Когда плачут другие, я переживаю.

Только в городе у вас вечерами мне было страшно. Намного уютнее себя чувствую там, где много кавказцев. А здесь, если смотрит молодежь, кажется, что не как на девушку, а будто бы на представителя кавказской национальности - мало ли что у них на уме.

Дружить могла бы с представителями любой национальности, главное, чтобы интересы были общие. У меня в школе был многонациональный класс, и подружки русские были - Олеся и Света. Когда начались проблемы в республике, они уехали, и мы потерялись так, что до сих пор найти друг друга не можем.

Я думаю, не все знают, что у нас в Ингушетии геноцид: истребляют наших мужчин, много без вести пропавших. Проявляли бы мы агрессию, тогда понятно за что, а так... Страшно, кажется, что мы в сундуке заперты, а ключ у кого-то, кто сильнее нас. Я даже такую картинку нарисовала, когда мы на «алтарь» клали травму.

Конфликтует между собой кто? Кучка глупцов! А на нас все это отражается. Вот, между детьми кон-

фликтов нет, хотя бы это утешает. Правда, лица у детей уже не детские, им радоваться жизни не хочется... У меня сын, как мне кажется, не такой, я прилагаю к этому все усилия. Переживаю за него очень, стараюсь подарить ему детство, все время думаю: «Спасти бы! Может увезти куда?»
МЫ ХОТИМ МИРА...

ГОРОД ДОБРЫХ ДРУЗЕЙ

Предпоследний день был пасмурным с утра. Этот этап реабилитационной пятидневки ознаменовался немаловажным для участниц событием. Экскурсия по пока еще незнакомому городу явилась необычным началом субботы.

Знакомство с городом, как мне кажется, было очень к месту, ведь даже жители Новочеркаска не всегда знают все здешние прикрасы и каждую достопримечательность.

На большом комфортном автобусе гостей покатали по главным проспектам Баклановскому и Платовскому. Возили к ЮРГТУ и к собору, высадили возле монумента Платову, провели учителей по Александровскому парку. Все фотографировали памятники и «щелкались» на фоне природы. Небо просветлело, и выглянуло солнце, оно немного слепило глаза, но не напугало торопящихся запечатлеть моменты учителей.

Наша взбодрившаяся «компашка» проходила мимо фонтанов и видела молодоженов, что снимались для свадебных альбомов.

- А мы из Чечни! – крикнула паре новобрачных Лилия. Те повернулись, в глазах их читалось легкое недоумение, мол, что им от нас нужно, но, увидев улыбающееся лицо Лилии, молодые тоже расплылись в радушной улыбке. «Будьте счастливы!» - добавила она, и мы двинулись дальше. - Я изменила мнение о вашем городе, причем в лучшую сторону, – сказала Наташа из Таганрога по возвращению в стены Союза «Женщины Дона».

- А я бы раньше и не подумала, что в Новочеркасск захочу отправить детей на учебу. Раньше думала, в Ростов, а теперь может быть и сюда, – подхватила мысль собеседница из другого региона.

Познавательная часть дня всем очень понравилась.



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"



Собор красив и важен, по традиции все фотографируются возле достопримечательности



Теплые объятия - что еще для счастья нужно?

Проект поддержан Фондом Розы Люксембург



ПЕРЕМЕН ТРЕБУЮТ НАШИ СЕРДЦА...

В этом году на конкурс за право принять участие в проекте прислали свои анкеты 652 учителя из Чеченской республики, 50 - из Ростовской области, 28 - из Республики Ингушетия и 3 - из Республики Северная Осетия – Алания. Наверное, отрывки из этих анкет дадут представление о том, кто как думает. Прочитайте и убедитесь сами, попытайтесь найти (если получится) сколько-нибудь существенные отличия во мнениях людей разных национальностей на тему миротворчества:

ИЗ АНКЕТ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА

ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА:

- Миротворческая деятельность связана с созиданием. Миротворчество – оказание бескорыстной помощи.
- Миротворчество – конструктивный метод разрешения конфликтных ситуаций, который возможен только при непредвзятом отношении к представителям других национальностей.
- Миротворчество – разрешение конфликтов посредством переговоров, взаимоуважение сторон.
- Миротворчество – долг, в первую очередь, перед самим собой. Люди сами разрушают мир, хотя должны его творить...
- Миротворчество - жить в мире и согласии со всеми регионами независимо от национальностей.
- Миротворческая деятельность – старание людей во благо народа. Главное, чтобы люди оставались людьми.
- Миротворчество – избавление от следов войны, дружба, мир и процветание.
- Миротворчество значит отстаивание мира на земле, доносить его словами, а не оружием.
- Миротворчество – посильный вклад в дело мира. Учить и воспитать дипломатичных толерантных личностей.
- Миротворческая деятельность – преодоление негативных стереотипов восприятия народами друг друга, умение противостоять их формированию у следующего поколения.
- Миротворчество – гуманность и взаимопонимание.



Тарелка расписана командой по заданию, но с любовью

А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...

- Я плохо спала, и голова болит.
 - А я почему-то отлично выспалась.
 - Мне обычно сны не снятся, а тут...
 - Долго думала и не могла расслабиться, но утром встала бодрая.
 - Странно себя ощущаю, но к работе готова.
- Такими простыми ощущениями обменивались мы каждое утро.
- По телефону с родными поговорила, все хорошо, – подобная рефлексия пережитого проходит на семинаре по нескольку раз в день. С нее начинают работу и заканчивают часто тоже ей. В последний день все было особенное, погода немного нахмурилась, воздух стал тяжелый, влажный – будто пар в бане. Кто-то вспомнил, что уезжать хорошо в дождь.
- В середине круга поставили диктофон, а поближе к психологам посадили руководителя проекта Валентину Ивановну Череватенко, которая участвовала со всеми в прощальной рефлексии. Все сказанное в кругу на этот раз оставили на пленке, запечатлев эмоциональные всплески и спокойные рассудительные речи.

Так что последний час перед отъездом был отведен на очень важное дело: присев «на дорожку», сомкнув завершающий эту встречу круг, каждый мог сказать собственное «до свиданья». Вот, что из этого получилось:

Фатима: Я все время забочусь о своих учениках, о своих детях, о братьях, о маме. Но тут я обнаружила, что обо мне заботятся впервые за последние 10 лет. Это мне очень понравилось. Высокий профессионализм всех сотрудников приятно удивляет.



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

Я давно такого явления не наблюдала. Знаете, я настолько вам доверяю, что у меня даже мысли не возникает давать вам какие-то рекомендации. На самом деле вы – люди, которые многое могут. Я чувствовала внимание ко всем участницам, и в то же время я видела, что ваше внимание все время направлено ко мне. Как вам это удавалось, это для меня, конечно, секрет. Спасибо вам, искреннее спасибо!

Анастасия: Первое, что хочу сказать, это слова благодарности, ее я испытываю ко всем вам. Когда получила приглашение на семинар, думала, что будем учиться, готовилась все записывать и конспектировать. Когда меня попросили рассказать о себе, удивлялась, зачем это надо? А потом с каждым днем понимала, что ничего странного в этом нет, все это работа только для самого себя. В свою «корзиночку» получила огромное чувство расслабления и легкости и на эмоциональном и, как сегодня осознала, на телесном уровне. Спасибо вам за то, что вы есть, за то, что вы делаете.

Пятимат: Если честно, я не хотела ехать, думала: «Какой семинар, отпуск же, отдохнуть хочется». А на слово «реабилитация» даже внимания не обращала. Я сначала не понимала, для чего я здесь, зачем я теряю драгоценное летнее время. Впереди соленье, варенье и подготовка к новому учебному году. В первый день, когда увидела это здание, подумала, что нас, наверное, привезли сюда ремонт им сделать. А потом подумала: «Правильно, так нам и надо, чеченцам и ингушам, нормального здания не доверили, здесь нас будут учить...». Необычное для меня было начало. Спасибо вам за всё, вы так профессионально разбудили в нас все способности: любить, уважать, не критиковать, что в школе присуще. Вы нас учили уважать друг друга, и вы сделали это очень профессионально, не знаю, каким образом. Сначала я приняла вас за «других» из фильма «Другие», а мы для вас подопытные. И я решила, что не буду вам подчиняться, посмотрю, мол, как вы над нами опыты будете ставить. Мы женщины, у нас дети. Это не мы – боевики. И это не мы их делаем такими. И все-таки, раз с нами сделали чудо, значит, и мы сможем сделать чудо, правда же? Я ингушка, вы чеченцы и русские, мы просто россияне, правда же? Пора нам привыкнуть к этому. Мы должны в одном государстве жить. Иначе мы не перестанем

ИЗ АНКЕТ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ:

- Миротворчество для меня это любовь к человечеству и к любой религии, обычаям и традициям каждой национальности.
- Миротворческая деятельность направлена на устранение ссор между народами.
- Миротворческая деятельность - сотрудничество с различными организациями для мира на Северном Кавказе.
- Миротворчество - эффективное решение проблем, возникающих в действующих и потенциальных горячих точках.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ:

- Миротворчество означает: помогать людям выходить из конфликтных ситуаций только мирным путем, не доводя ситуацию до кровопролития. Миротворец – человек, охраняющий мир.
- Миротворчество – умение сглаживать межнациональные конфликты, частично путем ознакомления окружающих с национальными и религиозными традициями других народов.
- Миротворчество – пропаганда терпимости, толерантности.
- Миротворчество - это когда мир творят добрыми делами.
- В нашем регионе проживает много людей разных национальностей. Так вот миротворчество – это способность сотрудничества с теми, кто нас окружает.
- Любую деятельность, направленную на восстановление и поддержание мира, я считаю миротворчеством.
- На мой взгляд, миротворчество – духовное оздоровление народа, объединение единомышленников и возрождение традиций во имя счастливого будущего наших детей.
- Миротворчество не зря происходит от слияния двух слов: мир и творить – а значит содействовать укреплению мира без войн и конфликтов.
- Миротворчество – доброжелательное сосуществование людей разных национальностей и вероисповеданий, когда все вопросы (в том числе, и уже имеющиеся конфликты) решаются путем нахождения компромиссов.
- Миротворчество – терпимое отношение друг к другу, стремление помочь, поддержать, протянуть руку помощи.
- Миротворчество – стремление к созданию условий мира на планете, деятельность, направленная на решение различных социальных проблем.
- Хочется перемен к лучшему, как в песне у Виктора Цоя: «Перемен, мы ждем перемен...»



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

чувствовать себя в своем доме чужими, чужими среди своих. Наташа из Таганрога пригласила к себе в гости моих детей, я еще думаю над этим вопросом. Вы своей отзывчивостью научили и меня обращаться к вам отзывчиво. А как бы им, нашим детям, было хорошо в этой атмосфере побыть. Мы не можем отправить своих детей учиться в Лондон, но у нас есть возможность пообщаться друг с другом. Наталья говорит, что у нее сын скоро должен идти в армию. Я волнуюсь, куда он попадет? Счастья всем, удачи, сил побольше, чтобы с такими сложными, как мы, общаться. Успехов!

Татьяна: В эти дни тренеры наши, Галя и Наташа, часто называли нас цветочками. А у меня есть ощущение, что у нас есть два солнышка, под которыми мы раскрывались. Для меня всегда было сложно сказать, что я думаю, что чувствую. Я считала: это моё и никому не нужно. Оказывается, что это нужно не только мне. А мне тоже нужны мысли и чувства других людей, и через себя нужно пропускать не только свою боль и радость, но переживания других людей. Мы чувствуем все одинаково и нужно помогать друг другу переживать трудности. Не зря ведь говорят: «Раздели горе на всех, будет по чуть-чуть, а радость раздели со всеми, будет много». Вот, такая ассоциация получилась в итоге.

Лола: Ехала я сюда, честно говоря, отдохнуть. Конечно, я не знала, в чем это будет выражаться. И на 2-3-й день я поняла, что семинар - действительно отдушина, которой мне не хватало на данном этапе жизни. Самое главное, что я для себя поняла: я, оказывается, свою работу поставила на первое место, семью потом, а себя вообще куда-то закинула. Тренеры же часто обращали внимание, что душевное и физическое здоровье – самое главное для того, чтобы у нас была крепкая семья и хорошая работа. Теперь я с ними согласна.

Хочу сказать большое спасибо за то, что существует такая организация, за то, что есть тренинги, за возможность побыть здесь. Когда мы в первый день встретились, вокруг были все незнакомые лица, но, прочувствовав боль других, мы стали намного роднее и ближе. Никогда не обращала внимания ни на национальность, ни на вероисповедание, потому что у меня папа таджик, а мама русская. И самое главное, каж-

дой женщине, здесь сидящей, всем нам я желаю и душевного, и физического здоровья. Если у нас это будет, я думаю, что всё у нас станет хорошо. Большое спасибо всем!



В бассейн с шариками очереди не было, в него погружались все желающие одновременно

Дина: До сих пор мне не приходилось сотрудничать с общественными организациями. Мне сейчас неудобно об этом говорить, но я всегда от них отказывалась, старалась, где возможно, обходить их, прикидывалась занятой. Я воспринимала эти союзы несерьезно. Мне казалось, что люди занимаются бездельем, для себя такую «работу» нашли... Возможно, думала я, так потому, что те организации, которые я раньше встречала на пути, были не так добросовестны, не так профессионально готовили то, что обещали. Сегодня, находясь здесь 5-й день, я полностью уверена, что здесь трудятся настоящие профессионалы... Этот небольшой коллектив смог сотворить чудо с нашими душами, заставить нас повернуться к себе.

Мне хочется сказать вам огромное спасибо, человеческое, женское спасибо за то, что вы нас собрали в этом доме. Жалко будет расставаться с этими стенами, столько здесь было приятного за эти дни. Я увезу отсюда в нашу республику, в свой коллектив, в свой дом, своим близким, решение делать все вокруг так, чтобы люди чувствовали, как от меня идет добро. И чтобы окружающим было рядом со мной спокойно. Мне кажется, что если каждая из нас будет стараться не создавать неудобства ближнему, тогда и будет на земле мирно и спокойно в доме и в наших душах. Большое спасибо вам за то, что вы все-таки есть.



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

Светлана: Я хотела бы сказать огромное спасибо за то, что за много лет я впервые себя ощутила не учителем, не директором школы, а просто Светой, просто женщиной, просто человеком. Наверное, это хорошо, что вспомнили мы о собственном «Я». Все наши занятия и упражнения что-то во мне подняли.

Сейчас, когда заполняла анкету, в ней был вопрос о том, что нового я узнала о другой национальности, я вдруг поймала себя на мысли, что за дни семинара я ни разу не обращала внимания, откуда девочки – из Чечни, из Ингушетии или из Ростовской области. Я просто общалась с женщинами, с подругами, выслушивала их боль, делилась своей, и ни разу мысли о национальностях у меня не возникло. Я еще раз убедилась, что вся эта возня, которая происходит много лет в государстве, всё это не от нас. Мы все едины. Мы и думаем об одном: о детях, о семье, о светлом будущем. Я настолько рада, что нашла здесь новых друзей! От каждой я взяла что-то для себя. Вспоминаю первый день, какие все сидели напряженные, а сегодня все такие улыбающиеся. Все раскрепостились, что-то в себе открыли, и такое тепло вокруг. Мне радостно, огромное за это спасибо!

ПО МОТИВАМ «ИНВЕНТАРИЗАЦИИ»

- Сохраните для нас ваши эмоции и впечатления от первой встречи-знакомства, напишите их и свои пожелания на листе, – данную процедуру предложили сделать в последний день каждой учительнице. Назвали задание иностранным словом – «инвентаризация» (опись по-нашему). В бухгалтерской терминологии такая формулировка вполне привычна, а вот если дело касается чувств человеческих, задача может казаться сложной. Но это продумали: для упрощения и ускорения притока мыслей на листах бумаги были напечатаны незамысловатые вопросы. Тем более, оглянувшись на то, какие нелегкие этапы реабилитации уже пережиты, это слегка творческое задание представало в голове не таким уж и тяжелым и даже симпатичным. В общем, вооружившись писчими принадлежностями и отбросив последние сомнения, учительницы разбрелись по удобным местам.

Вопросы «инвентаризации» действительно заумными не были, надо было лишь еще раз подвести итоги и рассказать о новых взглядах на миротворчество. Анкеты заполнялись анонимно, что должно было «развязать руки», но и такая уловка ничего неприятного и негативного на бумагу не вытасила.



Вот расставанья час настал. Но знают все, что будет встреча снова

Проект поддержан Фондом Розы Люксембург



Проект "ШИРЕ КРУГ, НАРОДНАЯ ДИПЛОМАТИЯ В ДЕЙСТВИИ"

Люди излагали позитив.

А если сравнивать мнения о миротворчестве «после» (в листках «инвентаризации») с мнением «до» (в конкурсных анкетах), можно сказать: оно стало менее обобщенным. Многие стали говорить, как на семинаре научили - от «Я»: про свои методы и про то, что лично могут приплюсовать к этому великому совместному делу.

В новых анкетах совсем стирались границы вероисповеданий, и национальности если и просматривались, то очень размыто, вскользь.

Надо быть вместе, надо быть добрыми. А все, что совершается людьми плохого (или хорошего), кроме как от качеств человека, ни от чего больше не зависит.

Все мы разные, и все мы так похожи, даже имея разные вероисповедания. В верах наших есть много общего, а как иначе - постулаты жизни у всех едины?

И душа если у человека светлая, а мысли добрые, так он может быть любой национальности – такова общая канва «инвентаризации».

Негатива и раньше-то не было, но присутствовала некоторая скованность и сдержанность. Они ушли, а вот положительные эмоции, кажется, стали только ярче.

Если переложить все написанное на музыку, то, мне кажется, получился бы замечательный блюз. А если бы это была книга, то, наверное, что-то увлекательное и жизненное, только уже не драма.

Конец у всех анкет счастливый: «анонимы» желали всех благ тем, кто это все придумал, организовал, провел и поучаствовал.

И так хочется верить, что все верят в лучшее – прошу прощение за каламбур!

После прощальных речей начались последние перед дорогой приготовления.

Нам раздали большие общие фотографии. Эти снимки сделали во второй день. Так приятно было получить фотопамять о встрече, теперь частичка Новочеркасска и кусочек Союза «Женщины Дона» поедет с каждой из участниц домой. Фото напомнит в нужную минуту лица, чтобы не отдалиться до следующего расставания, кого-то, вероятно, заставит погрузиться, а другого, может, и развеселит, напомнив смешные моменты знакомства.

- Что же она тут делает? Сразу же видно, что она не учительница! – заявила как-то Зара в перерыве. Это она так подумала, когда увидела в первый день меня - «засланца»-корреспондента.

Тут же я вспомнила свои первые ассоциации: собралась большая голубка, Союз «Женщин Дона», будто стайки разных птиц - совсем незнакомых людей. Я среди них казалась себе белой вороной (все учителя, а я не учительница). Куда делось это ощущение? От него не осталось и следа.

И только тогда я поняла, что все женщины не только учителя, и все мы чуточку дети. И я такая же вместе с ними. И наступило смешанное ощущение, с одной стороны, усталости, а с другой, подъема. С одной стороны, разочарование, что быстро время идет, с другой - так много узнали, пообщались.

Мои мечущиеся из стороны в сторону мысли остановила Валентина Ивановна.

- Встретимся на каникулах, - сказала она. А через улыбку проглядывало сожаление (прощальная грусть чаще свойственна тем, кто остается, «покинутым»).

Все засуетились, стали засовывать большие сумки в маленькие ГАЗели, а потом пошли навстречу друг другу – обниматься.

... Надо так много всего успеть. Я не поговорила с Таней о ее впечатлениях, не расспросила Марьям о жизни, не поинтересовалась у Лили рецептами ее любимых блюд...

Волнение накапливалось комком в горле. В следующий раз я успею, я обязательно спрошу все это!.. – успокаивала я себя. В следующий раз...



Ксения Фодина