



Искусство неизвестности. Толерантность к неопределенности

Анна Галанина

Тренер-игротехник
Центр толерантности

tc@jewish-museum.ru



рыба живет в воде



заяц живет в лесу



червь живет в земле



человек живет в неопределенности



**Мне хочется больше
определенности в этот час :)**

«Страх перед мигрантами, сложности со словом «негритёнок» и другие вопросы о бытовом расизме»

МЕЛ

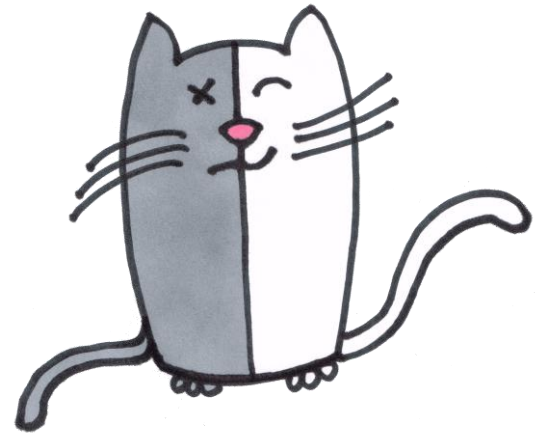
«Толерантность — это не смирение и терпимость, это умение говорить о своих чувствах, уважая позицию другого, находить конструктивные решения в сложных ситуациях»

Анна Макаrchук, Директор Центра толерантности



R.W. Norton выделил 8 различных категорий, через которые раскрывается понятие **неопределенности**:

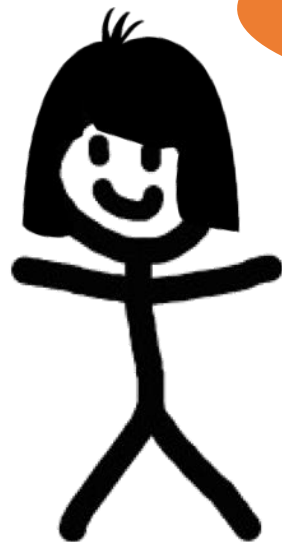
- множественность суждений;
- неточность, неполнота и фрагментированность;
- вероятность;
- неструктурированность;
- дефицит информации;
- изменчивость;
- несовместимость и противоречивость;
- непонятность.



Что со мной происходит в ситуации
неопределенности?

Одна история о неопределенности

это Саша



Привет! Я – Саша.
И пока на этих слайдах
все вполне определено

Саша проснулась сегодня утром

Суббота? А, нет, не суббота..
Может свалиться
сложный отчет.. Или обучение..
Или вообще директор вызовет((



и пошла завтракать



Кофе ок, а омлет
подгорел..
Жизнь – череда потерь и
неудач

Саша сходила в душ, собралась и перед ней встал выбор: надеть рубашку или футболку?




Ой, что же делать? Есть только оранжевая футболка и джинсовая рубашка

Саша посмотрела, сколько градусов сегодня будет на улице днем



27 градусов, ну и жараа
и что надеть?
Вообще уже никуда не хочу

Саша выбрала оранжевую футболку, так как решила, что в рубашке будет жарко

A cartoon illustration of a girl with black hair, a sad expression, and a frowning mouth. She is wearing an orange t-shirt and a blue skirt. She is standing with her hands on her hips.

Зря, наверное, надела..
пойду так,
уже все равно

Эту юбку носила только с этой футболкой и этой рубашкой, не пробовала другого, в другом варианте, наверное, вообще все придется менять

Саша, как и всегда, договорилась встретиться с Гошей у входа в метро



Алло, Гоша, привет! Я
выхожу, ты как?

Но Гоша не придет..

Саша, у меня тут
обстоятельства.. Потом
расскажу. Я поеду на такси, не
жди меня!



Гош, мы с тобой каждый день
ездим вместе, что начинается?
Нет, жду тебя у метро в
половину десятого.

Если вы узнали себя в Саше – это нормально,
если не узнали – тоже нормально.

Мы здесь собрались для того, чтобы изучать и
развивать себя и приглашать к этому наших
близких

Все отлично, поехали!



Саша проснулась сегодня утром

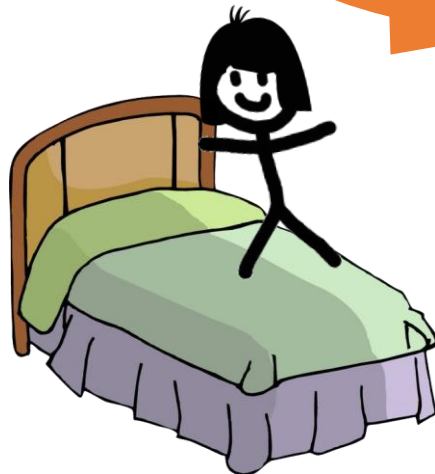
Восприятие
будущего



Суббота? А, нет, не суббота..
Может свалиться
сложный отчет.. Или обучение..
Или вообще директор вызовет((

Саша проснулась сегодня утром

Восприятие
будущего



Выспалась отлично, день
будет хорошим!
Нас ждут великие дела)
Кофе кофе кофе



и пошла завтракать

**Восприятие
жизни в целом**



Кофе ок, а омлет
подгорел..
Жизнь – череда потерь и
неудач

и пошла завтракать

**Восприятие
жизни в целом**



кофе кофе кофе кофе кофеее
и омлетик,
отрежу подгоревший бок,
основная часть у тебя ничего,
как у меня прямо, хехе)



Саша сходила в душ, собралась и перед ней встал выбор: надеть рубашку или футболку?

**Действия в
условиях
неопределенности**



Ой, что же делать? Есть только оранжевая футболка и джинсовая рубашка

Саша сходила в душ, собралась и перед ней встал выбор: надеть рубашку или футболку?

**Действия в
условиях
неопределенности**



Так.. есть оранжевая футболка и джинсовая рубашка, ну-ка)



Саша посмотрела, сколько градусов сегодня будет на улице днем

**Действия в
условиях
неопределенности**



27 градусов, ну и жараа
и что надеть?
Вообще уже никуда не хочу

Саша посмотрела, сколько градусов сегодня будет на улице днем

**Действия в
условиях
неопределенности**



Ого, 27 градусов
тепла и весь день без
дождя!



Саша выбрала оранжевую футболку, так как решила, что в рубашке будет жарко

Восприятие шаблонов и образцов

Эту юбку носила только с этой футболкой и этой рубашкой, не пробовала другого, в другом варианте, наверное, вообще все придется менять



Зря, наверное, надела..
пойду так,
уже все равно

**Восприятие
принимаемых решений**

Саша выбрала оранжевую футболку, так как решила, что в рубашке будет жарко

Восприятие шаблонов и образцов

Надо будет вечером попробовать разные комбинации одежды, устрой себе показ мод)



Оранжевый, буду сегодня солнышком!

Восприятие принимаемых решений



Саша, как и всегда, договорилась встретиться с Гошей у входа в метро

Отношения с
окружающими



Алло, Гоша, привет! Я
выхожу, ты как?

Саша, как и всегда, договорилась встретиться с Гошей у входа в метро

Отношения с
окружающими



Алло, Гоша, привет! Я
выхожу, ты как?



Но Гоша не придет..

**Отношения с
окружающими**

Саша, у меня тут
обстоятельства.. Потом
расскажу. Я поеду на такси, не
жди меня!



Гош, мы с тобой каждый день
ездим вместе, что начинается?
Нет, жду тебя у метро в
половину десятого.

Но Гоша не придет..

**Отношения с
окружающими**

Саша, у меня тут
обстоятельства.. Потом
расскажу. Я поеду на такси, не
жди меня!



Надеюсь, все хорошо!
Договорились, расскажешь.
До встречи!



**Действия в условиях
неопределенности**

**Отношения с
окружающими**

**Восприятие
шаблонов и
образцов**

**Восприятие жизни
в целом**

**Отношения с
окружающими**

**Восприятие
будущего**

**Восприятие
принимаемых
решений**

**Что делать с эти всем?
Стало еще неопределеннее?...**

Решения

Если **ситуация не может**
стать определенной,
тогда

мы сами делаем ее
определенной

Решения

Принимаем
решения
(один или
коллективом)

Ищем
недостающую
информацию

Если **ситуация не может**
стать определенной,
тогда

**мы сами делаем ее
определенной**

Договариваемся
с другими

И т.д.

Проясняем
ситуацию
(узнаем у того,
кто в курсе)

Решения

Если **ситуация не может**
стать определенной,
тогда

**мы сами делаем ее
определенной**

Если **ситуация не может**
стать определенной, и
мы не можем сделать ее
определенной, тогда

**мы принимаем эту
неопределенность**

Решения

Если **ситуация не может**
стать определенной, и
мы не можем сделать ее
определенной, тогда

**мы принимаем эту
неопределенность**

Рефрейминг

Помощь
психолога

Снять с себя
лишнюю
ответственность
за ситуацию

Позаботиться о
себе

Посоветоваться с
близкими,
с командой

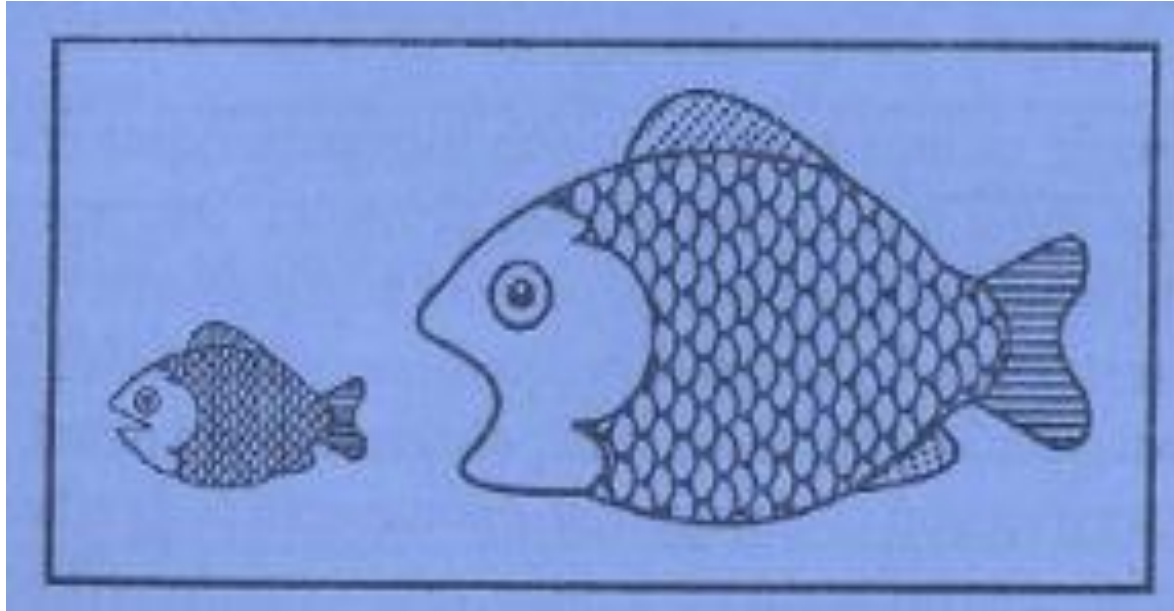
Прокачать
soft-skills

И т.д.

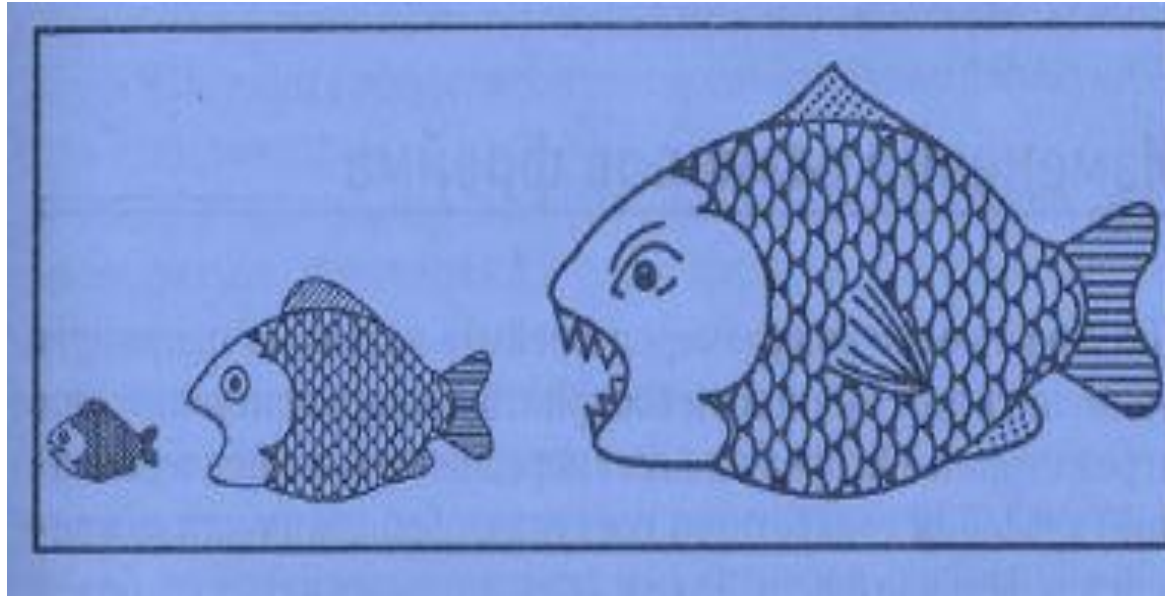


Рефрейминг

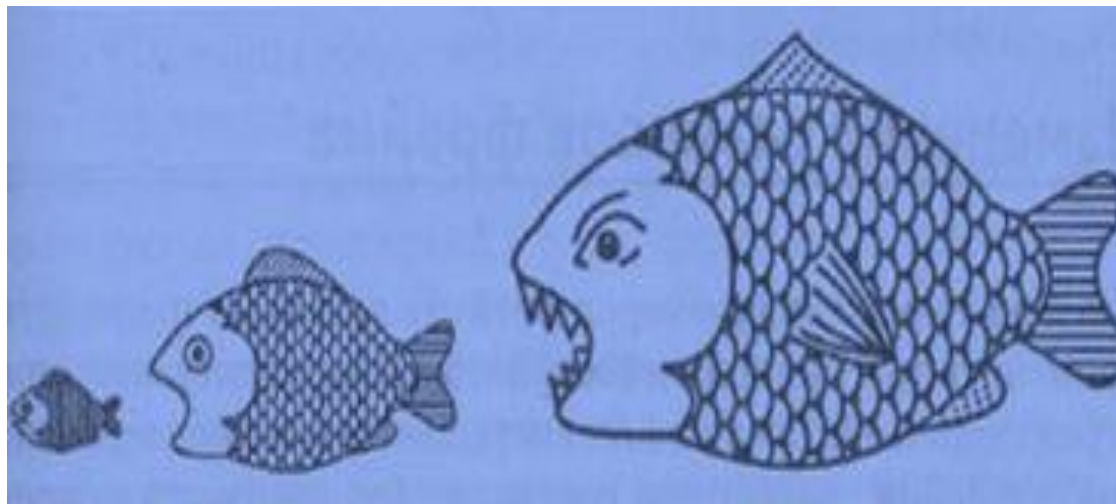
Рефрейминг



Рефрейминг



Рефрейминг



Попробуйте помочь Саше с помощью рефрейминга



Кофе ок, а омлет
подгорел..
Жизнь – череда потерь и
неудач

Тренировка

«Жизнь – череда потерь и неудач»

Как звучит эта фраза, если к ней применить технику рефрейминга?
Напишите в комментариях к трансляции)



Решения

Если **ситуация не может**
стать определенной,
тогда

**мы сами делаем ее
определенной**

Если **ситуация не может**
стать определенной и **мы
не можем** сделать ее
определенной, тогда

**мы принимаем эту
неопределенность**

Остановиться, заземлиться,
подумать

**А эта ситуация вообще
моя?**

Это моя ответственность?

Нужна ли моя помощь?

(не избегание)

У Гоши, кстати, все хорошо, он просто покупал такую же футболку, как у Оли, и хотел сделать ей небольшой сюрприз :)





Искусство неизвестности. Толерантность к неопределенности

Анна Галанина

Тренер-игротехник
Центр толерантности

tc@jewish-museum.ru

