

# Методы и техники снижения негативных стереотипов и предубеждений

---

Подготовила:

Шаркевич К.Д.  
группа ПСД-18-1-о

# Создание общих групп и усиление множественных идентичностей.

- Эта тенденция также может быть уменьшена напоминанием людям о других важных основах идентификации. Расовая и этническая принадлежности разделяют людей, но другие важные категории, например, пол или религия, могут объединять их. Напоминание людям о пересекающихся категориях способно снизить влияние негативных.



designed by freepik

# Противопоставление ожиданий.

- Люди особенно способны противостоять ожиданиям, если они убеждены, что у них нет ожидаемых негативных черт. Эффект самоподтверждения ожиданий также исчезает, когда люди хотят понравиться членам другой группы.



Картина: Юлия Андреевна Петрова - Ожидание

# Обнаружение противоречия между ценностями и поведением.

- Если люди ценят равенство, то демонстрация расхождений между ценностями равенства и их собственными установками и поведением в отношении меньшинств приводит к изменению в их установках и поведении.



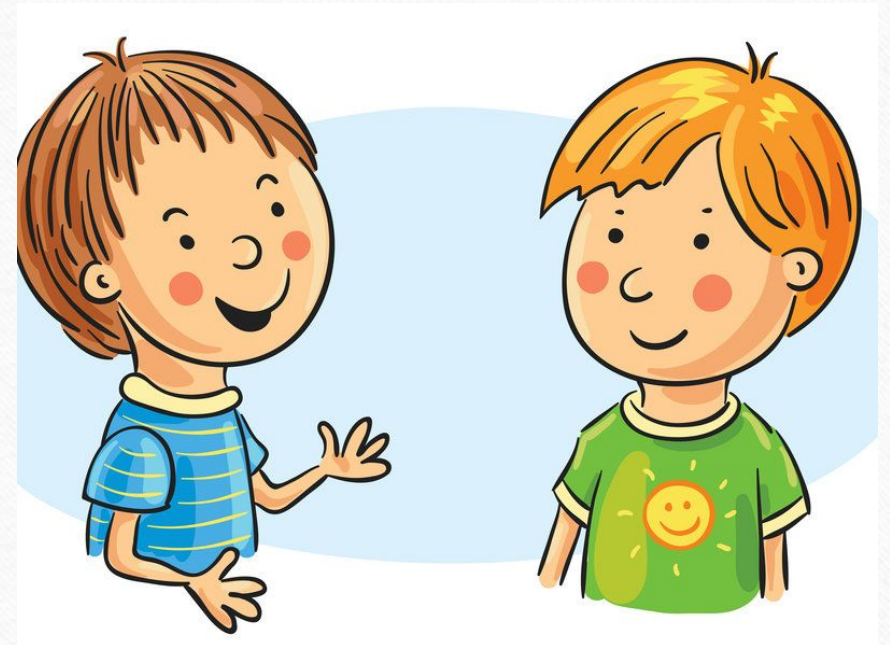
# Снижение угрозы.

---

- Программы межкультурного диалога могут способствовать снижению чувства реальной или воспринимаемой угрозы и предубеждений, снабжая участников более точной информацией о групповых различиях. Они также могут снизить угрозу, создавая условия для позитивного межличностного взаимодействия с членами иноэтнических групп, поэтому ожидания от будущего взаимодействия не будут далее столь негативными, как прежде.

# Увеличение восприятия сходств между группами.

- Рост восприятия сходств других с собой увеличивает симпатию к другим. Так, в программах межкультурного взаимодействия информация и собственный опыт участников, ведущие к осознанию сходств между группами, могут играть значимую роль в снижении предубеждений и этноцентризма.



# Создание групп более высокого порядка.

- Создание общих групп уменьшает негативизм в отношении аутгрупп. Когда членство в такой группе становится явным, различия между внутренними группами теряет свою важность.

## Аутгруппа



## Декатегоризация путем основания множественных (перекрестных) идентичностей.

---

- Каждый человек одновременно принадлежит к многим социальным категориям, и они пересекаются между собой. Люди — не только члены расовых или этнических групп, они одновременно женщины или мужчины, христиане, иудеи или мусульмане, старые, среднего возраста или молодые, первые дети в семье или нет, талантливые художники или актеры, спортсмены и т.д. Исследования показывают, что напоминание людям об этих пересекающихся групповых принадлежностях уменьшает предубеждения. Индивиды также могут взаимодействовать с членами аутгрупп, находя области общих интересов или личного сходства.



# Техники снижения негативных стереотипов и предубеждений

	Онлайн-методы	Офлайн-методы
Снижение интенсивности «негативной» эмоции	<b>«Тушим пожар»</b> Помощь другому осознать свое эмоциональное состояние Использование экспресс-методов управления эмоциями Техники управления чужими ситуативными эмоциями	<b>«Создаем систему профилактики пожаров»</b> Формирование командного духа и управление конфликтами Конструктивная обратная связь Качественное внедрение изменений
Повышение интенсивности «позитивной» эмоции	<b>«Зажигаем искру»</b> Заражение эмоциями Ритуалы самонастройки Мотивирующая речь (Motivational Speech) «Дежурство по драйву»	<b>«Поддерживаем огонь в очаге»</b> Поддержание позитивного баланса на «эмоциональном счету» Создание системы эмоциональной мотивации Вера в сотрудников Похвала Внедрение эмоциональной компетентности в организации