



«Если я чем-то на тебя не похож, я этим вовсе не оскорбляю тебя, а напротив, одаряю».

Антуан де Сент-Экзюпери

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ТОЛЕРАНТНОСТИ

- Помните, что самые главные вопросы задаются не людям, а самому себе, но ответы на них следует искать вместе. Познание себя, управление собой должно стать постоянной заботой каждого молодого человека. Особого внимания требует умение управлять своим эмоциональным состоянием.
- Учитесь путем тренировок отстраняться от своего привычного взгляда и смотреть на проблему и людей беспристрастно, вырабатывайте психологический взгляд стороннего наблюдателя.
- Становясь старше, все больше внимания обращайте на появление и преодоление своих возрастных и профессиональных стереотипов. Изменение взглядов, мыслей и поведения требует многих усилий, большой внутренней работы и активности.
- Помните, если другие не разделяют ваших точек зрения, это не показатель их несостоятельности.
- Относитесь с иронией к значимости своей персоны, чаще улыбайтесь.
- Не страдайте оттого, что не все упорядочено, строго, правильно в окружающей действительности и людях, принимайте окружающий мир таким, какой он есть, ведь для нас этот мир - единственный.
- Взаимоотношения с единомышленниками и оппонентами стимулируют когнитивные и творческие процессы, больше общайтесь с разными людьми.
- Будьте реалистами, не ждите легкости в процессе позитивного самоизменения, а главное, не ожидайте изменения окружающих людей, но при обнаружении изменений искренне порадуйтесь.
- Если вы заинтересованы в продуктивном общении с людьми, обращайтесь к тому позитивному, что в них есть, поворачивайте людей к себе хорошей стороной. Никогда не критикуйте личность, а давайте оценку только негативному поступку (не «ты плохой», а «ты плохо поступил»).
- Будьте терпимы к человеческим недостаткам и слабостям. В любой конфликтной ситуации учитесь находить и предлагать оптимальное решение. Умейте признавать свою неправоту и при необходимости - извиняться.

- Делайте выбор самостоятельно, помня, что никто не может нам навязать толерантные отношения, и, если вы считаете их малоэффективными и психологически не готовы их принять, это ваше право. Развивайте наблюдательность, воображение, учитесь понимать эмоциональное состояние другого, верно истолковывать его поведение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб. науч.-метод. статей. - М.: Изд-во МПСИ: Воронеж: МОДЭК, - 2003. - 368 с. - (АБ; ЦУО; ф 3; ф 6; ф 10)
2. Воспитание толерантности в поликультурном социуме: Материалы науч.-практ. конф. 9 апреля 2002 года.- Ростов н/Д: ГинГО, - 2002. - 51 с. - (ЦУО)
3. Воспитание толерантной личности и профилактика экстремизма в поликультурном социуме: материалы региональной научно-практической конференции, состоявшейся 17 апреля 2007 года. - Ростов-на-Дону: ГинГО, - 2007.—83 с. - (ЦУО)
4. Кукушин, В. С. Воспитание толерантной личности - педагогика XXI века / В. С. Кукушин, Л. Р. Бакланова. - Ростов н/Д: ГинГо, - 2003.—110 с. - (ЦУО)
5. Шалин, В. В. Право и толерантность: либеральная традиция в эпоху глобализации / В. В. Шалин, А. П. Альбов. - Краснодар: Краснодарская академия МВД России, - 2005.—264 с. - (ЦПЭИ; ЦУО; ф 6)
6. Воспитание толерантности в поликультурном социуме: концепция развития образовательного комплекса этнокультуры на 2002-2010 гг / [под ред. В. С. Кукушина].- Ростов-на-Дону: ГинГО, - 2002.—34 с. - (ЦКИ)
7. Молодежь в меняющемся мире: социальные инициативы, опыт, практика: сборник студенческих научных трудов / [отв. ред. А. Е. Фатеев]. - Таганрог: Изд-во Таганрогского гос. пед. ин-та им. А. П. Чехова, - 2012. -187, [1] с. - (ЦУО)
8. Вехи Таганрога: историко-литературный альманах: [Культура толерантности Таганрога]. - Таганрог: Издательство "Лукоморье», - 2008, - 80 с. - (ЦПЭИ, ЦКИ)
9. Готово ли общество быть толерантным? // Вопросы социального обеспечения. - 2012. - № 9. - С. 47-48. - (Аннотация: Обсуждение нетолерантного отношения к людям с различными заболеваниями и ограниченными возможностями на круглом столе в рамках интерактивного арт-проекта "Человекийк (new look) ").

