***Толерантность- ключ к благополучию общества.***

**ТОЛЕРАНТНОСТЬ**  – готовность принять  «других» такими, как они есть, и взаимодействовать с ними на основе понимания и согласия. Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

**Рекомендации по формированию толерантности**

1. 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.
2. Учитесь путем тренировок отстраняться от своего привычного взгляда и смотреть на проблему и людей беспристрастно, вырабатывайте психоло­гический взгляд стороннего наблюдателя.
3. 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.
4. Помните, если другие не разделяют ваших точек зрения, это не показатель их несостоятельности.
5. Относитесь с иронией к значимости своей персоны, чаще улыбайтесь.
6. 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.
7. Взаимоотношения с единомышленниками и оппонентами стимулируют когнитивные и творческие процессы, больше общайтесь с разными людьми.
8. Будьте реалистами, не ждите легкости в процессе позитивного самоизме­нения, а главное, не ожидайте изменения окружающих людей, но при обнаружении изменений искренне порадуйтесь.
9. 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»).
10. 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.
11. 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.

***Никто не станет мудрым,  не будучи    терпимым.***

***(Античный афоризм)***

***Педагог –психолог Суханова А.К.***