**Что такое толерантность?**

16 ноября – Международный день толерантности. Слово толерантность возникло в 18 веке во Франции от имени князя, Министра иностранных дел Толерантно, означает терпимость, уважение человеческого достоинства, принятие другого таким, какой он есть.

**Толерантность переводится как терпимость.** Но это далеко не полное понимание этого термина. Чтобы лучше разобраться в нём, я задам вопрос: «В каких ситуациях может возникнуть нетерпимость?

Нетерпимость часто проявляется по отношению к людям:

- другой национальности (таджики, армяне, цыгане и т.д.)

- другого вероисповедания (мусульмане, католики, буддисты и т.д.)

- другого состояния здоровья (инвалиды, тяжелобольные, ВИЧ – инфицированные и т.д.)

- другой внешности, нежели мы сами (слишком полные, с родимыми пятнами, с заячьей губой и т.д.)

- с другими вкусами (фанатизм в спорте, музыке и т.д.)

*Провести упражнение «Ночёвка»*

В толерантном отношении нуждаются люди, которые на нас в чём-то не похожи. Причём это «что-то» для нас обычно очень значимо. И поэтому мы можем себя вести с ними по-разному: терпеть или нет, принимать или нет, поддерживать или нет.

В понятие «толерантность» входят такие элементы, как:

- терпимость (мы терпимо относимся к тому, кто на нас не похож)

- принятие (мы принимаем человека или ситуацию такой, какая она есть, без осуждения)

- поддержка (мы стараемся поддержать человека, который на нас не похож).

Следует отметить, что мы не обязаны всех любить, не обязаны всех поддерживать или принимать, но и ненавидеть человека только за то, что он чем-то от нас отличается, тоже не стоит. Мы, можем в этом случае, просто терпимо к ним относится, понимая, что такое встречается, что бывает другая жизнь, другие люди, а не только «мы любимые».

Самое сложное в теме толерантности – это оказать поддержку другому человеку, поэтому остановимся на этом подробнее.

Давайте для начала определим, что такое поддержка? Кто готов высказаться по этому поводу?

По сути, поддержка - это прежде всего, знак внимания к другому человеку. Люди, заболевшие чем-то или попавшие в зависимость от алкоголя или наркотиков, нуждаются в нашем понимании и поддержке, особенно если они уже осознали сою ошибку и хотят вылечиться. Однако в бытовом общении в отношении этих людей существует две реакции со стороны общества: позиция «красного карандаша» (критика) и поддержка.

*Упражнение «Критика и поддержка»*

Анализ упражнения:

- каково было выступать в роли критикующего? А поддерживающего?

- каково было получать критику и поддержку?

- получилось ли поддержать собеседника?

- как именно удалось поддержать собеседника?

Сейчас мы с вами попытались поддержать человека интуитивно, и поддержка нами оказывалась по-разному. Но существует и специальные виды поддержки, с которыми я хочу вас познакомить.

Посмотрите, пожалуйста, в таблицу, которую вы получили. В ней говорится о 7 видах поддержки. И сейчас я более подробно остановлюсь на каждом из них.

***Практическая работа***

*Карточки:*

*1.Указание на сильные стороны личности.*  Мы поддерживаем человека, внушая ему уверенности в себе и в своих силах.

**Важно помнить:** однако данный вид поддержки не возымеет результата, если мы скажем неправду.

*2. Присоединение к проблеме*

**Важно помнить:** Здесь есть опасность переусердствовать и тогда поддержка превратиться в говорение о наших проблемах. Это будет ошибкой.

*3. Предложение помощи*

Это непосредственное предложение посодействовать в решении проблемы другого человека.

*4. Выделение позитивного в ситуации.*

Здесь мы помогаем человеку выбраться из тупика переживаний, указывая на светлые стороны проблемной ситуации.

**Пример:** Нам говорят, что кто-то простудился. Поддержкой этого вида в данном случае будет фраза: «Зато теперь у тебя появилась масса свободного времени, можешь прочитать все книги, до которых руки не доходили».

**Важно помнить:** если ситуация очень серьёзная, такая, например, как смерть любимого человека, то этот вид поддержки в данном случае не будет эффективен.

*5. Философский взгляд на проблему*

Эту поддержку так же лучше применять только по отношению к не очень серьёзным ситуациям, поскольку в ситуации по-настоящему критической человек оказывается чересчур захваченным собственными переживаниями, и преуменьшение значимости проблемы в данном случае будет выглядеть бестактно.

**Пример:** кто-то из-за болезни не пришёл на вечеринку. Тогда мы можем ответить: «Может, это и к лучшему. Значит, тебе и не надо было туда идти. Знак судьбы!»

*6. Признание объективной сложности ситуации*

Как ни странно, это тоже будет являться поддержкой, поскольку поможет человеку немного расслабиться, снять чрезмерное напряжение и понять, что его вины в том, что ситуация сложилась именно так, а не иначе, нет.

**Важно помнить:** ошибочной при этом будет фраза: « Ты в самом деле не можешь это сделать», поскольку она предполагает отказ от деятельности вообще, а это неправильно.

*7. Предоставление возможности выбора*

Психологическим механизмом поддержки тут предоставление человеку более широкого взгляда на ситуацию и актуализация его ответственности за свои действия.

**Пример:** кто-то говорит нам, что не хочет заниматься спортом. Тогда поддержкой будет фраза: « Ты, конечно, можешь и не заниматься спортом, но тогда у тебя остаётся меньше шансов похудеть и хорошо выглядеть».

**Важно помнить:** ошибкой будет предложение вообще не заниматься спортом и внушение мысли, что проблема сама «рассосётся»

*Упражнение «Поддержка». Сейчас вам предстоит потренироваться в оказании поддержки одним из способов, о которых мы только что говорили. Для этого сначала кто-то должен озвучить свою проблему. Кто хочет поделиться трудной для себя ситуацией? Сразу оговорюсь, что проблема должна быть не очень серьёзная, но, тем не менее, значимая для вас. Это должна быть такая проблема, по поводу которой ты хотел бы получить поддержку.*

Вопросы к рассказчику:

- каково тебе было озвучивать всей группе свою ситуацию и получать поддержку в таких количествах?

- чьё высказывание произвело на тебя наибольшее впечатление и оказало на тебя наиболее позитивное влияние?

- как ты думаешь, почему?

Вопросы к членам группы:

- трудно ли было оказывать поддержку тем, а не другим способом?

- как вы думаете, какой из видов поддержки здесь оказался бы наиболее уместным?

Умение оказать поддержку – это искусство, а ещё большее искусство- умение оказать поддержку человеку, которого все отвергают, у которого нет сил самостоятельно справиться со своей проблемой. Ведь в такой ситуации легче присоединиться к большинству и тоже отвергнуть этого человека. Согласны?

*Рисунок. Объяснение.*

*Упражнение «Вот здорово» (один хвалит себя, остальные говорят «Классно!», «Вот здорово!»)*

Анализ упражнения:

-каково было прилюдно хвалить себя?

-что вы чувствовали, когда вся группа в ответ на ваши слова кричала «Вот здорово!»?

-какие эмоции испытывали, когда вам самим приходилось кричать кому-то «Вот здорово!».

При помощи вот такого простого упражнения можно доставить положительные эмоции разным людям, поддержать и принять их. Давайте помнить о том, что даже если нам не нравится то, чем занимается человек, или какие-то его качества, мы всё равно можем принять его таким, какой он есть.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид поддержки | Язык поддержки | Психологические механизмы | ошибки |
| *Указание на сильные стороны личности* | «Я уверен, что ты сможешь…, т.к. в тебе есть… | Повышение самооценки и внушение уверенности в своих силах. | Лесть, неискренность, многословность. |
| *2. Присоединение к проблеме* | « Я сам такой…» | Разделение ответственности при условии, что самооценка не снижается. | Говорение только о своих проблемах |
| *3. Предложение помощи* | «Могу ли я тебе чем-нибудь помочь?» | Чувство защищённости и опоры. Разделение ответственности. | Перекладывание ответственности полностью на свои плечи, навязывание помощи. |
| *4. Выделение позитивного в ситуации.* | «Зато у тебя теперь есть такой жизненный опыт» | Рационализация, признание права другого на ошибку, снятие чувства вины | Пренебрежение к ситуации, снижение её значимости. |
| *5. Философский взгляд на проблему* | «Это судьба». «Таков закон природы». « Рано или поздно это со всеми случается» | Приобщение к опыту человечества. Увеличение масштаба обобщения, на фоне которого проблема может показаться меньше. | Несвоевременная поддержка, бестактность в чрезмерном преуменьшении слишком значимой человека проблемы |
| *6. Признание объективной сложности ситуации* | «Да. Это действительно трудно сделать» | Снятие чувства вины | Беспомощность, отказ от деятельности |
| *7.Предоставление возможности выбора* | «Но ты же можешь сделать по -другому» | Актуализация самостоятельности и ответственности за свой выбор | Есть вероятность неверного выбора |

**Прочитать выдержки из документа «Декларация принципов толерантности»**. *Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года.*

**СТАТЬЯ 1 - ПОНЯТИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ**

1.1. Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности.

1.4.  Проявление толерантности, не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих или уступки чужим убеждениям. Это означает, что каждый свободен придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими. Это означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.

**СТАТЬЯ 2 - ГОСУДАРСТВЕНЫЙ УРОВЕНЬ**

2.1.   На государственном уровне толерантность требует справедливого и беспристрастного законодательства, соблюдения правопорядка и судебно-процессуальных и административных норм. Толерантность также требует предоставления каждому человеку возможностей для экономического и социального развития без какой-либо дискриминации. Отчуждение и маргинализация могут стать причиной состояния подавленности, враждебности и фанатизма.

2.3. В интересах международного согласия существенно важно, чтобы отдельные люди, общины и нации признавали и уважали культурный плюрализм человеческого сообщества. Мир невозможен без толерантности, а развитие и демократия невозможны без мира.

**СТАТЬЯ 3 - СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ**

3.1. Толерантность как никогда ранее важна в современном мире. Мы живем в век глобализации экономики и все большей мобильности, быстрого развития коммуникации, интеграции и взаимозависимости, в век крупномасштабных миграций и перемещения населения, урбанизации и преобразования социальных структур. Каждый регион многолик, и поэтому эскалация нетерпимости и конфликтов потенциально угрожает всем частям мира. От такой угрозы нельзя отгородиться национальными границами, ибо она носит глобальный характер.

**СТАТЬЯ 4 – ВОСПИТАНИЕ**

4.1. Воспитание является наиболее эффективным средством предупреждения нетерпимости. Воспитание в духе толерантности начинается с обучения людей тому, в чем заключаются их общие права и свободы, дабы обеспечить осуществление этих прав, и с поощрения стремления к защите прав других.

**СТАТЬЯ 5 - ГОТОВНОСТЬ К ДЕЙСТВИЮ**

Мы обязуемся поощрять толерантность и ненасилие, используя для этого программы и учреждения в областях образования, науки, культуры и коммуникации.

**СТАТЬЯ 6 - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ**

В целях мобилизации общественности, привлечения внимания к опасностям, кроющимся в нетерпимости, и укрепления приверженности и активизации действий в поддержку поощрения толерантности и воспитания в ее духе мы торжественно провозглашаем 16 ноября ежегодно отмечаемым Международным днем, посвященным толерантности.