РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ТОЛЕРАНТНОСТИ

Никто не станет мудрым, не будучи терпимым.
Античный афоризм.

1. **Помните, что самые главные вопросы задаются не людям, а самому себе, но ответы на них следует искать вместе. 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. **Больше общайтесь с разными людьми.**
8. **Будьте реалистами, 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. 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. 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.**

Для воспитания толерантного человека необходимо:

- не обижать ребёнка.

- выслушивать его мнение и считаться с ним.

-уметь прощать обиды и просить прощения у ребенка.

- уметь договариваться без ссор и разрушительных конфликтов.

- нельзя унижать достоинство ребенка – игнорировать его, проявлять неуважение к его увлечениям и т.п.

- не стоит заставлять ребенка с помощью силы делать то, что хочется вам.

Каждый человек всегда чей-нибудь ребенок.
Пьер-Огюстен Бомарше

Полноценное развитие межличностных отношений как основы формирования толерантности у обучающихся происходит в условиях одновременного влияния двух институтов - школы и семьи. Мы предлагаем вам следующие рекомендации:

1. Дайте понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять такие выражения как: "Ты самый любимый", "Я тебя люблю любого", "Какое счастье, что ты у нас есть".
2. Помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребенку сообщение о его самоценности. Стремитесь создать у вашего ребенка высокую самооценку, подкрепляя это словами: "Я радуюсь твоим успехам", "Ты очень многое можешь".
3. Обратите свое внимание на то, что родители, которые говорят одно, а делают

другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.

4. Прежде чем начать общаться с вашим ребенком, постарайтесь занять такое положение, чтобы видеть его глаза.
5. В общении с ребенком уделяйте большое внимание невербальному (неречевому) общению. Так, вместо того, чтобы категорически сказать слово "нельзя", попробуйте использовать едва заметный жест, взгляд или мимику.

   Сказать, ничего не говоря, - это величайшее искусство воспитания, которое свидетельствует об истинном и глубоком контакте между родителями и детьми.

6. Стремитесь проявлять полную заинтересованность к ребенку в процессе общения. Подчеркивайте это кивком, восклицанием. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нем все внимание. Представляйте ему время для высказывания, не торопите его и не

подчеркивайте своим внешним видом, что это уже вам не интересно.

7. Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали. Помните, что многие из тех установок, которые они получают от вас, в дальнейшем определяет их поведение.
8. В общении с детьми помните, что ребенок имеет право голоса в решении какой-либо проблемы. Поэтому старайтесь советоваться с ним, а не принимайте решение только сами.
9. Соблюдайте принципы равенства и сотрудничества с детьми.
10. Не допускайте, чтобы ваш ребенок находился наедине со своими переживаниями. Найдите время и обратитесь к нему: "Я вижу, что тебя что-то беспокоит", " Я вижу, что тебя кто-то огорчил", " Расскажи мне, что с тобой".
11. Используйте разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности) в общении с

детьми. Не забывайте утром поприветствовать ребенка, а вечером пожелать ему "спокойной ночи". Произносите слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребенком, не забывайте поблагодарить его.

12. Старайтесь адекватно реагировать на поступки детей:

-постарайтесь понять ребенка и выяснить, что же явилось побудительным мотивом для его действий;

-попытайтесь вникнуть в его переживания;

-оценивайте не личность ребенка, а действие, которое он совершил.

-дайте понять ребенку, что независимо от поступка, вы к нему относитесь положительно;

-не сравнивайте ребенка с другими детьми.

13. Старайтесь не употреблять в речи такие фразы, которые надолго остаются в сознании ребенка: "Я сейчас занят (а):", "Сколько раз я тебе говорила!", "Вечно ты во все лезешь", "Что бы ты без меня делал".

14. Для того чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, стремитесь преодолевать:

-барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);

-барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребенка, не понимаете его потребности);

-барьер "воспитательных традиций" (вы не учитываете изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребенка, пытаясь продублировать педагогические воздействия своих родителей);

-барьер "дидактизма" (вы постоянно пытаетесь поучать детей).

15.Совершенствуйте коммуникативные умения ваших детей:

-для развития умения внимательно слушать, не перебивать собеседника, напоминайте ему: "Сначала послушай, что говорят другие, а потом говори сам";

-если ребенок забывает говорить речевые этикетные формулы (приветствия, прощания, благодарности), то косвенно напомните ему об этом;

-для развития умения устанавливать контакт с собеседником предложите детям игровую ситуацию: "Давайте говорить друг другу комплименты";

-для развития умения общаться без слов предложите им игры "Через стекло", "Иностранец", "Расскажи стихи руками". Попробуйте 15 минут общаться при помощи мимики и жестов.