Что такое **Толерантность.**

***Будь не таким, как другие, и позволь другим быть другими.***

**Ягодзиньский Х.**

В современной жизни понимание толерантности неоднозначно и неустойчиво, различно его понимание разными народами в зависимости от исторического опыта. По этой причине понятие толерантности имеет довольно широкий диапазон интерпретаций и выражает различные типы отношений и настроений. Так, в английском языке толерантность означает «готовность и способность без протеста воспринимать личность или вещь», во французском языке этот термин понимается как «уважение свободы другого, его образа мысли, поведения, политических или религиозных взглядов». В китайском языке проявлять толерантность - значит «позволять, допускать, проявлять великодушие в отношении других». На этом фоне наиболее широкую гамму чувств и отношений понятие «толерантность» выражает в арабском языке, где оно может употребляться в значении «прощение, снисхождение, мягкость, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим людям», в то время как в персидском языке толерантность понимается как «терпимость, выносливость, готовность к примирению с противником».

В русском языке наиболее близким по значению понятию «толерантность» является термин «терпимость», что в обыденном употреблении означает «способность, умение терпеть, мириться с чужим мнением, быть снисходительным к поступкам других людей».

В научной литературе рассматривают толерантность, прежде всего, как уважение и признание равенства, отказ от доминирования, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм поведения, отказ от сведения этого многообразия к единообразию или преобладанию какой-либо одной точки зрения. В такой интерпретации толерантность означает признание прав другого, восприятие другого как себе равного, претендующего на понимание и сочувствие. Свое практическое выражение она находит в выдержке, самообладании, способности длительное время выносить неблагоприятные воздействия.

«Толерантность – это активная терпимость»

**А. С. Соловейчик**

«Кто терпеливо готовится в путь, тот непременно приходит к цели».

«Мы жители одной планеты, пассажиры одного корабля».

А. де Сент-Экзюпери

**Советы по формированию толерантности.**

1**. 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"). Учитесь понимать эмоциональное состояние другого, верно истолковывать его поведение.

2.**Учитесь путём тренировок отстраняться от своего привычного взгляда и смотреть на проблему и людей беспристрастно**, вырабатывайте психологический взгляд стороннего наблюдателя.

3.**Становясь старше,** всё 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. **Будьте реалистами,** не ждите лёгкости в процессе позитивного изменения, а главное, не ожидайте изменения окружающих людей, но при обнаружении изменений искренне порадуйтесь.

5.**Не страдайте от того,** что не всё упорядочено, строго, правильно в окружающей действительности и людях, принимайте окружающий мир таким, какой он есть, ведь для нас этот мир - единственный.

6.**Взаимоотношения с единомышленниками** и оппонентами стимулируют когнитивные и творческие процессы, больше общайтесь с разными людьми.

# Толерантность

**«Основа всякой мудрости – терпение»**

**Платон**

***Шемякина С.В., педагог-психолог***

Минусинск, 2016 год