

## Памятка толерантности

1. Беседа с людьми, посмотри им в глаза. Поздоровайся со всеми.
2. Постарайся не навязывать другим собственную волю. Выслушай их мнение.
3. Сделай для кого-нибудь доброе дело так, чтобы этот человек не узнал, что добро идет от тебя.
4. Не проявляй к окружающим такого отношения, которого ты не хочешь испытывать по отношению к себе.



5. Постарайся хорошо выглядеть. Говори со всеми тихим голосом.
6. Запиши 5 положительных качеств, характеризующих тебя и твоего друга.
7. Найди 3 повода, чтобы сказать "спасибо" твоим домашним.



### Использованные источники:

[http://tolerantnost.ucoz.ru/publ/variant\\_2/1-1-0-2](http://tolerantnost.ucoz.ru/publ/variant_2/1-1-0-2)

<http://nashklass-school-6.narod.ru/index2.htm>

МОУ СОШ № 27

## Памятка толерантного общения



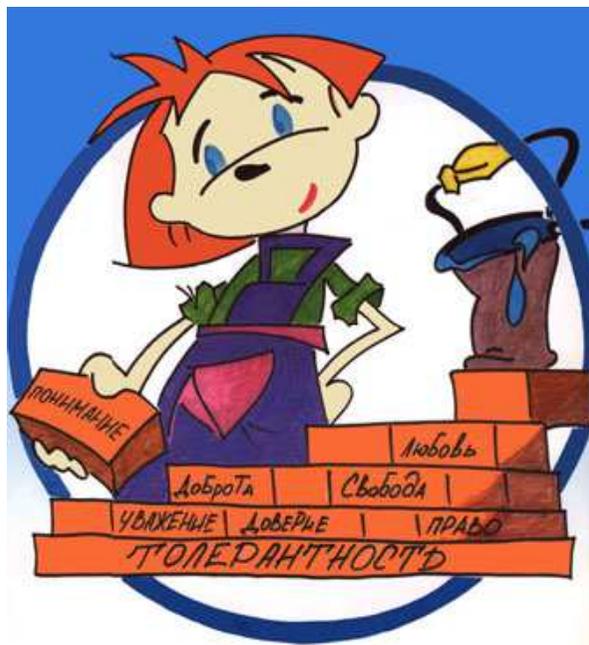
Разработала  
психолог Карпова Н.Д.

## 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 задачей каждого молодого человека. Особого внимания требует внимание управлять своим эмоциональным состоянием.

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

Становясь старше, всё больше обращайте внимание на появление и преодоление своих взрослых 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 всё 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 стимулирует коллективные и творческие процессы, больше общайтесь с разными людьми.

Будьте реалистами, не ждите лёгкости в процессе позитивного самоизменения, и главное - изменения окружающих людей.

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 и давайте только негативному поступку не ты «плохой», а ты «плохо поступишь».

Будьте терпеливы к человеческим недостаткам и слабостям. В любой конфликтной ситуации учитесь находить и предлагать оптимальное решение. Учитесь признавать свою неправоту и при необходимости извиняться.

