**Рекомендации тренеру – преподавателю**

**«Воспитание толерантности: приемы для индивидуальной и групповой работы с обучающимися МБОУ ДОД ДЮСШ №1»**

Составители:

Методическая служба МБОУ ДОД ДЮСШ № 1

Педагог-психолог МБОУ ДОД ДЮСШ № 1

Толерантность - глобальная проблема, и наиболее эффективным способом ее формирования у обучающихся является воспитание. Воспитание в духе толерантности способствует формированию у молодежи навыков независимого мышления, критического осмысления и выработки суждений, основанных на моральных ценностях. Толерантность - это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

Проявлять толерантность - это, значит, признавать то, что люди различаются по внешнему виду, положению, интересам, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире, сохраняя при этом свою индивидуальность

**Прием «Поиск толерантной позиции»**

Согласно Э. Берну, существует четыре жизненные позиции по отношению к себе и другим:

**Я** - **о'кей, ты - о'кей.** Это позиция вполне здоровой личности, символизирующая достойную жизнь, позиция Героев и Принцев, Героинь и Принцесс.

*Я* - о'кей, ты - не о'кей. *Я -* Принц, а ты - Лягушка. Это позиция превос­ходства, надменности, нетерпимости по отношению к людям, которых человек считает недостойным себя.

**Я** - **не о'кей, ты - о'кей.** Это позиция неудачника, который потерял веру в себя, занимается самоуничижением и самоедством.

**Я** - **не о'кей, ты** - **не о'кей.** Это позиция безнадежности, отчаяния, потери жизненного смысла.

**Рекомендации по развитию 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 постоянной заботой каждого человека. Особого внимания требует умение управлять своим эмоциональным состоянием.
* Учитесь путем тренировок отстраняться от своего привычного взгляда и смотреть на проблему и людей беспристрастно, вырабатывайте психологический взгляд стороннего наблюдателя.
* 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.
* Следите за тем, чтобы профессиональная педагогическая позиция не проявлялась в ситуациях общения с близкими людьми.
* Помните, если другие не разделяют ваших точек зрения, это не показатель их несостоятельности.
* Старайтесь выходить за рамки педагогической науки, профессиональной деятельности, возможно важные для вас решения и ответы на вопросы лежат в других науках, областях, сферах, интересах.
* Относитесь с иронией к значимости своей персоны, чаще улыбайтесь.
* Не страдайте от того, что не все 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 стимулируют когнитивные и творческие процессы, больше общайтесь с разными людьми.
* Будьте реалистами, не ждите легкости в процессе позитивного самоизменения, а главное, не ожидайте изменения окружающих людей, но при обнаружении изменений искренне порадуйтесь.
* Если мы заинтересованы в продуктивном общении с обучающимися сотрудниками, родственниками, друзьями, 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»).
* 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.
* 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. Для каждого дела и периода есть свой осмысленный срок, мы должны быть внутренне готовы к реализации нового.
* Развивайте наблюдательность, педагогическое воображение, учитесь понимать эмоциональное состояние другого, верно истолковывать его поведение.
* Помните, что самые важные идеи очень медленно завоевывают признание (в педагогике на реализацию инновационных идей уходит 15—20 лет).
* В любой жизненной ситуации помните: вы — педагог, с вас строже спрос за поведение, образ мыслей.

**Рекомендации по формированию толерантного общения**

* Будьте открыты к собеседнику и принимайте его таким, каков он есть. Такое отношение к партнеру по общению основано на исходном к нему уважении и ваших положительных намерениях вне зависимости от того, согласны вы с ним или нет.
* Постарайтесь услышать все сообщение целиком. Поскольку сообщение состоит как из фактической информации, так и из эмоционально окрашенных моментов, постарайтесь понять и оценить все сообщение полностью, включая эмоциональное отношение.
* Ваше внимание должно быть также и физическим. Расположитесь лицом к вашему партнеру. Ведите общение так, чтобы ваша поза, жесты и мимика подкрепляли ваши слова. Сидите или стойте на оптимальном расстоянии так, чтобы ваш партнер чувствовал себя свободно и раскован­но. Не надо, однако, забывать о том, что общение требует концентрации внимания, неважно, говорите вы или слушаете. Участие в общении должно быть активным и ответственным. Если вам что-либо не ясно или вы пропустили часть сообщения, немедленно включайте обратную связь. Она нужна не только слушающему, но и говорящему — он должен знать, что его сообщение дошло до адресата и получило оценку.
* Наблюдайте за невербальными реакциями партнера (выражение лица, взгляды, позы, жесты и др.). И в самой речи есть косвенные признаки, помогающие адекватно интерпретировать сообщение: тональность голоса, его модуляции и переходы, громкость, скорость речи и т. д. Выражайтесь ясно. Думайте о том, что вы говорите. Тщательно выбирайте слова. Научитесь говорить так, чтобы люди стремились слушать вас. Наиболее доходчивы и эффективны такие сообщения, которые не содержат предвзятых и поверхностных суждений, однако достаточно экспрессивны, например, так называемые сообщения от первого лица. Будьте настойчивы. Настойчивость сообщения вовсе не означает агрессивности, апломба или силового навязывания своего сообщения другим. Сообщая о ваших чувствах, мыслях или правах, вы должны уважать чувства, мысли или права других.
* Говорите от первого лица. Согласно выводам психологов, сообщения от первого лица, содержащие оценку, но не осуждение, очень эффективны. Они позволяют вам честно констатировать, что вы чувствуете по данному поводу, причем таким образом, что люди захотят вас выслушать или даже послушаться.
* Будьте хорошим слушателем. Как бы ни был красноречив говорящий, коммуникация будет неполной, если его не слушают или слушают плохо. Слушание требует сознательного усилия и концентрации мысли. Нужно хотеть слушать.

**Литература**

1. Байбаков A.M. Введение в педагогику толерантности: учеб.-метод, пособие для педагогов и студентов / Под ред. Н.М. Борытко. - Волгоград: Изд-во ВГИПК РО, 2002.
2. Безлюлева Г.В, Шеламова Г.М. Толерантность: взгляд, поиск, решение. -М.: Вербум, 2003.
3. Безюлева Г.В., Шеламова Г.М. Толерантность: взгляд, поиск, решение. — М.:Вербум-М, 2003.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ./ Общ. ред. М.С. Мацковского; Послесловие Л.Г. Ионина и М.С. Мацковского. — СПб.: Лениз-дат, 1992.
5. Декларация принципов толерантности // Учительская газета. - 2003., 12 сентября.
6. Декларация принципов толерантности. Утверждена резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 г.
7. Зюзько М.В. 5 шагов к себе: кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1992.
8. На пути к толерантному сознанию / Под ред. А.Г. Асмолова. — М., 2000.
9. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А. Воспитание толерантности у школьников: учеб.-метод. пособие. -Ярославль, 2003.

10.Рожков М.И., БайбородоваЛ.В., Ковальчук М.А. Воспитание

толерантности у школьников. —Ярославль, 2003. П.Степанов *П.В.* Воспитание толерантности у школьников: теория,

методика, диагностика / Под ред. Л.И. Новиковой. - М.: АПК и ПРО, 2003. 12.Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические

игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2003.