

Толерантность, что мы должны знать!

Дорогие студенты! Сегодня я хочу поговорить с вами о **толерантности** — важном качестве, которое делает наше общество и студенческое сообщество сильнее, дружнее и успешнее.

Что такое толерантность?

Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение) — это не просто «терпеть» кого-то, а:

- уважать достоинство каждого человека;
- принимать право других быть непохожими на нас;
- уметь слушать и слышать, даже если мнение отличается от нашего;
- проявлять эмпатию и готовность понять другого;
- находить общий язык, несмотря на различия.

Толерантность **не означает** отказа от собственных ценностей или согласия с чужими взглядами. Это способность вести диалог без агрессии, искать компромиссы и строить отношения на взаимном уважении.

Почему толерантность важна в студенческой среде?

Техникум — место, где встречаются люди с разным:

- культурным и национальным происхождением;
- религиозными убеждениями;
- социальным статусом и жизненным опытом;
- взглядами на политику, искусство, науку;
- особенностями здоровья и возможностями.

Толерантное отношение помогает:

- создать атмосферу доверия и поддержки в группе;
- эффективнее работать в командах над проектами;
- обогатиться новыми идеями и точками зрения;
- избежать конфликтов и травли;
- раскрыть потенциал каждого студента.

Проявления интолерантности (нетерпимости)

К сожалению, иногда мы сталкиваемся с:

- насмешками из-за акцента, внешности, стиля одежды;
- стереотипами и ярлыками («все... такие», «они всегда...»);
- дискриминацией по какому-либо признаку;
- кибербуллингом в соцсетях;
- игнорированием мнений тех, кто «не такой, как все».

Такие действия разрушают коллектив и мешают учёбе.

Как развить толерантность? Практические шаги:

1. **Осознавайте свои предубеждения.** Задавайте себе вопрос: «Почему я так думаю? Откуда взялся этот стереотип?».
2. **Слушайте активно.** Прежде чем возражать, постарайтесь понять позицию собеседника.
3. **Ставьте себя на место другого.** Эмпатия помогает увидеть ситуацию шире.
4. **Говорите уважительно.** Избегайте оскорблений, обобщений и категоричных суждений.
5. **Ищите точки соприкосновения.** Даже при разногласиях можно найти общие ценности или цели.
6. **Реагируйте на проявления нетерпимости.** Если вы стали свидетелем травли или унижений, не оставайтесь в стороне: поддержите пострадавшего или сообщите куратору/психологу.
7. **Расширяйте кругозор.** Общайтесь с людьми из разных культур, читайте книги, смотрите фильмы, которые показывают мир глазами «другого».

Правила толерантного общения в коллективе

- обращайтесь друг к другу по имени;
 - уважайте право каждого высказаться;
 - критикуйте идеи, а не личности («Мне кажется иначе, потому что...» вместо «Ты несёшь чушь»);
 - будьте готовы к конструктивному диалогу;
 - поддерживайте тех, кто чувствует себя неуверенно.
- Толерантность в действии: что может сделать каждый?**
- **В группе:** организуйте тематический вечер культур, где каждый расскажет о своих традициях.
 - **В соцсетях:** делитесь позитивными историями о дружбе народов, взаимопомощи.
 - **Лично:** предложите помощь новому студенту, проявите участие к тому, кто одинок.
 - **На мероприятиях:** участвуйте в дискуссиях о многообразии, волонтерских проектах.
-

Толерантность — это навык, который требует осознанных усилий, но он окупается сторицей: в дружном коллективе учиться и жить легче и приятнее. Помните: сила нашего техникума — в разнообразии. Каждый человек уникален, и именно это делает нас сильнее.

Давайте строить среду, где:

- ценят индивидуальность;
- уважают различия;
- поддерживают друг друга.

Если вы столкнулись с ситуацией, которая кажется вам проявлением нетерпимости, или хотите обсудить тему подробнее, — обращайтесь ко мне. Вместе мы можем сделать наш техникум пространством взаимного уважения и роста! С уважением, ваш психолог!

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.