



## ***Як виховувати в собі толерантне ставлення до інших***

**Нагадайте собі, що ви у безпеці.** Якщо хтось думає інакше та їхня думка відрізняється від вашої, це зовсім не означає, що ви помиляєтеся. Ви маєте повне право відстоювати ваші переконання, але якщо навчитися робити це неконфліктним шляхом, наводячи вагомні аргументи, то ви почнете відчувати себе впевненіше.

**Говоріть за себе.** Спробуйте висловлювати свою думку точніше. Наприклад, "Я не згоден з тим, що... у мене інша думка...". Не слід агресивно розмовляти з людиною, яка думає не так, як ви.

**Обходьтеся без образ і переходу на особистості.** Не провокуйте людину до сварки, висловлюючи образи: "Ви дурні, якщо так думаєте!" і т.п. Намагайтеся дізнатися більше, щоб зрозуміти іншу точку зору. Попросіть розповісти докладніше та поясніть, що хотіли б зрозуміти, як інша людина прийшла до такої думки.

**Шукайте точки дотику.** Якщо, на перший погляд, нічого спільного не можете знайти, особливо якщо вас дратує людина і ви відчуваєте до неї неприязнь, відкладіть поспішні висновки про неї. Постарайтеся

розглянути навіть найменшу схожість між вами, вашими думками та поглядами. Можливо, вам подобаються одна і та ж музика, книги або ви віддасте перевагу схожим фільмам. Також це стосується і більш загальнолюдських поглядів – на життя, на безпеку в суспільстві, на краще майбутнє країни тощо. Точки дотику є завжди. Якщо їх не видно, це не означає, що їх нема. Пам'ятайте про це.

**Будьте спокійнішими.** На агресію на свою адресу люди схильні відповідати агресією. Не сваріться і не кричіть. Це може значно загострити ситуацію та перетворити її на справжній конфлікт.

**Слідкуйте за своїми реакціями.** Наші очі, міміка та жести говорять правду. Мова тіла – це такий самий спосіб спілкування. Наприклад, коли ви відчуваєте зневагу, то зітхаєте і заочуєте очі. Такі реакції говорять про нетерпимість і видають ваше ставлення до партнера зі спілкування та перебіг ваших думок. У цьому випадку стає очевидно, що ви вважаєте, що думка іншої людини абсолютно марна, і ніби кажете, що ви кращі за неї.

Так, іноді важко зрозуміти деяких людей, їхню культуру та кардинально протилежну вашій точку зору. Особливо, коли це стосується тих поглядів, які потенційно можуть дійсно завдати вам шкоди: наприклад, ситуація з антивакцинаторами або прихильниками теорій змови.

Але треба розуміти, що прояв ненависті до них не розв'язує проблему, а навпаки – створює ще один непереборний бар'єр, через який навіть найвдаліші аргументи "за" залишаються непочутими. Їх упередженість щодо вакцин – результат недовіри до уряду, остраху перед чимось новим і невміння критично мислити під час гострої кризи.