Газета
"Романтик"
№ 5, листопад, 2024 р.

День толерантності. Як виховувати в собі толерантне ставлення до інших

16 листопада 1995 року держави-члени ЮНЕСКО ухвалили Декларацію принципів толерантності, яка серед іншого підтверджує, що толерантність є не поступкою, а розумінням мультикультурності нашого світу, проявом поваги та терпимості. Всі люди за своєю природою різні, але рівні у правах. Толерантність вимагає справедливості та неупередженості від законодавства, надання кожній людині рівних можливостей для розвитку, проте закони хоча і є потрібними, проте цього часто недостатньо для виховання толерантного суспільства. Найбільш ефективним методом, згідно з декларацією, є виховання толерантності в людей – і з цього приводу Суспільне підготувало матеріал про повагу до інших, "мову ворожнечі" та прикладах дискримінації людей.

Що таке толерантність

Коли виникає страх чи зневага до інших, з'являється дискримінація та нетерпимість. Також це можна назвати відсутністю толерантності.

Відмінності підкреслюють нашу унікальність, оскільки всі ми відрізняємося за рівнем доходів, захопленнями, зовнішністю, характером, політичними поглядами, уподобаннями в їжі або у виборі сексуальних партнерів. І це – нормально, це і є світ, у якому ми живемо, подобається нам це чи ні. Об'єднує нас причетність до єдиного суспільства, тому толерантність є необхідною рисою, яка допомагає таким різним людям мирно співіснувати.

Так біологічно склалося, що людський мозок на підсвідомому рівні "запрограмований" створювати умовні поняття, на кшталт "свій-чужий". Тому нас приваблюють люди, які схожі на нас, і відлякують ті, відмінності з якими помітніші: це може бути колір волосся, стрижка, стиль одягу, форма спілкування, субкультурні чи національні ознаки. Але коли відчуття "несхожості" іншої людини починає переважати здоровий глузд і банальне виховання – виникає ґрунт для нетерпимості, неповаги та навіть проявів агресії до іншого.

Толерантність – риса цивілізованого суспільства. Тому що люди, які хочуть жити в гармонії та порядку, ніколи не ображатимуть, принижуватимуть чи будуть завдавати шкоди людині з протилежними поглядами. У розвинених країнах високий рівень толерантності: ніхто не обмежує свободу волі іншого через те, що не погоджується з чужим світоглядом. Якщо всі країни дійдуть високого рівня толерантності, то зменшиться кількість конфліктів на тлі релігій, національних інтересів, культурних відмінностей.

Впевнена у своїх поглядах людина не боїться порівняння з іншими точками зору, не боїться конкуренції поглядів і не боїться, що чужий погляд на речі якимось чином негативно вплине на її реальність.

Газета
"Романтик"
№ 5, листопад, 2024 р.

Простими словами, толерантність – це прийняття та повага до чужого вибору, особливостей, думок. Коли ви припускаєте, що інша людина може висловлюватись або проявляти себе як особистість вільно, без остраху бути засудженим. Вибір іншої людини (чи то віра, релігія, особисте життя) необхідно прийняти як даність, а будь-які розбіжності не засуджувати, але обговорювати шляхом цивілізованої розмови (якщо ви настільки впевнені у своїй позиції, щоб підкріплювати її не мовою ненависті, а через діалог).

Не варто плутати толерантність із поступкою, поблажливістю, відмовою від своїх переконань, байдужістю. Це відкритість до світу та людей, усвідомлення різноманітності навколишнього світу та його унікальності. Толерантність є ознакою впевненості у собі та усвідомленні надійності власних морально-етично-громадянських позицій.

Відсутність толерантності породжує ненависть. Ненависть веде до недовіри. Недовіра тягне за собою віддаленість людей один від одного. Нічого не нагадує? Наприклад, пострадянські країни, де політика партії заперечувала необхідність толерантності та постійно створювала нових ворогів? Україна тільки стає на шлях формування толерантного суспільства, але ці зміни, якщо вдасться сформувати у людей розуміння необхідності жити у мирі, будуть тільки на краще.

Толерантність дозволяє людям різного походження, віросповідання та переконань працювати та жити спільно, і це сприяє більшій ефективності в роботі та створює єдність команди. Там, де є дискримінація, не може бути спокою та мирного співіснування. Відсутність толерантності призводить до конфліктів та нестабільності у відносинах людей та їхній роботі.

Якщо люди не можуть терпіти один одного, вони стають злими та розчарованими. У суспільстві, наповненому ненавистю, людина починає відчувати скутість і більше схильна до депресій.

Як виховувати в собі толерантне ставлення до інших

Коли йдеться про виховання дітей, навряд чи хтось із дорослих захоче виховувати своє чадо через заохочення дискримінації. Як правило, "маленьким людям" намагаються прищепити доброту, сприяють розвитку емпатії. Бо ніхто з нас не народжується толерантним – це культурна звичка, яка формується з дитинства або яку ми самостійно формуємо в дорослому житті.

Здатність приймати відмінності одне одного може вплинути на самопочуття людини. Толерантність знімає бар'єри та дозволяє мислити ширше. Також толерантність призводить до зменшення стресу та сприяє розвитку співчуття, співпереживання та

Газета "Романтик"
№ 5, листопад, 2024 р.

розуміння почуттів іншого. Є кілька порад, які допоможуть вам виховати собі толерантне ставлення:

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 вагомі 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.

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.

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 віддаєте 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.

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 закочуєте 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.

Толерантність – це позиція шанобливого ставлення до людини, її почуттів, особливостей та індивідуальності.

Газета "Романтик"

№ 5, листопад, 2024 р.

16 листопада - День толерантності