

## **Информационный лист на тему «Развитие толерантного поведения через формирование soft skills в старших классах»**

Уважаемые педагоги!

16 ноября отмечается Всемирный день толерантности. Проблема терпимости связана с признанием человеком права другого на то, чтобы быть другим, иметь какие-то отличия, как внешние, так и внутренние, отличия в образе мысли, в эмоциональных реакциях и чувствах. Для успешной адаптации человека в обществе ему необходимы навыки, которые позволят ему, как учитывать особенности другого человека, так и адекватно проявлять и доносить до других людей свои собственные мысли и чувства.

Сложившаяся на сегодняшний день эпидемиологическая обстановка не позволяет проводить нам привычные очные занятия, в том числе классные часы, направленные на формирование таких навыков. Поэтому мы предлагаем вам информационные листы, которые можно разослать старшеклассникам для самостоятельного ознакомления.

Надеемся, что предлагаемый материал окажется полезным как для вас, так и для ваших учеников и их родителей!

Здравствуй, дорогой друг!

Ты наверняка слышал про soft-skills. Это надпрофессиональные навыки, которые не связаны с твоей будущей профессией напрямую, но являются необходимыми для успешной работы с другими людьми. Ведь какую профессию ты бы не выбрал, в любой работе, где-то больше, где-то меньше, но нужно взаимодействовать с другими, да и для твоих дружеских отношений они совсем не мешают.

Все мы знаем, что люди чем-то похожи друг на друга, но в то же время двух абсолютно одинаковых людей найти не получится. Каждый из нас имеет свои особенности, как внешние, так и внутренние. У каждого из нас свои мысли, свои эмоции и чувства, мы по-своему реагируем на разнообразные события, на чужие слова. И я хотела бы сегодня познакомить тебя с несколькими правилами (или напомнить о них), которые помогут тебе бережно относиться к чувствам других и позволят другим услышать твои мысли чувства в том виде, в котором ты хочешь их донести.

Правила, о которых я хочу тебе рассказать, касаются похвалы и порицания. Бывают моменты, когда нам что-то не нравится даже в действиях самых близких нам людей. Нам не хочется их обидеть, но иногда, когда мы выражаем свое недовольство, кажется, что этого не избежать. Чтобы максимально сгладить «углы» и сделать общение наиболее эффективным, существует несколько правил:

1. Если нравится – скажи. Мы привыкли воспринимать то, что нам нравится, как должное, но иногда простой похвалы очень не хватает. «Мне нравится твоя блузка», «Мне нравится, как ты выполнил задание», «Мне нравится цветовая гамма, которую ты выбрал для презентации» – любая, даже самая маленькая похвала, будет приятна человеку.

2. Ругать лучше только действия человека, но не его качества. «Ты ужасно непунктуальный!» и «Мне неприятно, что ты сегодня опоздал на встречу, не предупредив меня», – согласишься, эти две фразы окажут очень разный эффект.

3. Хвалить стоит прилюдно, а ругать – с глазу на глаз. Человек живет в обществе и всегда в той или иной степени дорожит своим положением в этом обществе. Поэтому любые посягательства на статус, в том числе в виде прилюдного порицания, вызывают негативные чувства по отношению к тому, кто ругает. А вот похвалу любят все, как мы уже указали в первом правиле, она укрепляет наш социальный статус.

4. Ругать нужно конструктивно, не ради того, чтобы наругать, а ради того, чтобы человек мог изменить свое поведение и стать лучше. Один из способов сделать это называется «Я-высказывание». Я-высказывание позволяет нам сделать акцент не на чужих поступках, а на своих собственных

переживаниях, донести до другого свои мысли и чувства по поводу его действий, не обвиняя его.

Я-высказывание состоит из четырех блоков:

- «когда» – здесь мы описываем происшедшую ситуацию;
- «я чувствую» – говорим о своих чувствах по поводу этой ситуации;
- «потому что» – объясняем причины своих чувств;
- «я хотел бы» – предлагаем возможный выход из данной ситуации.

Разберём на примере. Представь, что ты оставил(а) на столе несколько школьных тетрадей и ушел (ушла), а по возвращении увидел(а), что кто-то из родителей убрал их в ящик или на полку, где лежат все остальные тетради. Разберем, как в данной ситуации можно построить Я-высказывание: «Когда я оставляю вещи в одном месте, а потом не нахожу их там, я чувствую злость, потому что это нарушает тот порядок, который я для себя организую. Я бы хотела находить свои вещи там, где я их оставляю, а если они мешают, чтобы меня попросили убрать или предупредили».

Как видишь, в данном высказывании ни разу не звучит «ты», мы говорим только о себе. Другому становится понятно, какие чувства ты испытываешь, и ему легче к ним прислушаться. Я-высказывание может показаться ненатуральным, неорганичным, потому что в своей речи мы пользуемся в основном Ты-высказываниями, привыкли к ним, но, если ты потренируешься, они будут звучать легко и естественно.

Надеюсь, для тебя оказались полезными эти несколько правил. Спасибо, за внимание☺