



РОО - Ассоциация учителей иностранных языков Республики Бурятия
«Глобус»



Толерантность – путь к улучшению мира

Составитель: Цыденова Л. Н.,
президент РОО – Ассоциация учителей ИЯ РБ
«Глобус»

Улан-Удэ

2012



Региональная общественная организация –

Ассоциация учителей иностранных языков Республики Бурятия «Глобус»

Данное издание подготовлено в рамках проекта

«Толерантность – путь к улучшению мира»

This project was made possible by an award from the Bureau of Educational and Cultural Affairs (ECA) of the U.S. Department of State, through a program administered by IREX (International Research & Exchanges Board). None of these organizations is responsible for the views expressed herein



Diversity

D – different
I – individuals
V – valuing
E – each other
R – regardless of
S – skin
I – intellect
T – talents
Y – years



Tolerance

T – try to
O – open
L – life to
E – equality
R – respect
A – acceptance
N – non-condemnation
C – care and
E – empathy



Respect

R – religion
E – ethnicity
S – skin
P – political party
E – education
C – culture
T – taste



Толерантность - путь к
улучшению мира



Толерантность - путь к улучшению мира

Основные тенденции современности – либерализация, демократизация, глобализация – привели к интенсификации общественных отношений, увеличению многообразия и сложности коммуникаций, размыванию ранее существовавших в обществе формальных и неформальных границ. Все это, наряду с положительными последствиями, вызвало рост социальной напряженности, увеличение числа и интенсивности конфликтов и кризисов. Возникла серьезная угроза стабильности общества. В этих условиях резко возросла роль общественных регуляторов, в основе которых лежит идея ненасилия, уважения прав человека, терпимости. Без этих регуляторов применение государством средств принуждения способно дать лишь ограниченный эффект или же вообще привести к отрицательным результатам. В силу этого внедрение в общественное сознание и практику общественных отношений культуры толерантности имеет в настоящее время приоритетное значение. Этот процесс серьезно затрудняется в нашей стране усиливающимся расслоением общества по социально-экономическому признаку, деформацией традиционных систем ценностей, отсутствием консолидирующей национальной идеи, что не снимает, а наоборот, повышает **актуальность задачи формирования толерантного сознания**, особенно у молодого поколения.

При организации работы привития и развития чувства толерантности необходимо иметь в виду следующие ориентиры. Прежде всего, необходимо обращать внимание на то, что признание «другого» (человека, мнения, идеи) состоит в осознании права – быть «другим», отличным, особым. Умение видеть и понимать «другое/другого» - очень ценно, так как развивает способность смотреть на мир одновременно с двух точек зрения: «другой» и собственной. Таким образом, можно дать следующее определение: **толерантность** – это искреннее уважение и признание другой личности, ее духовных ценностей.

Еще один важный момент, который необходимо учитывать при воспитании толерантности, заключается в том, что в нашей многонациональной и многоконфессиональной стране много сложных зон. Ценностная, религиозная, этническая, психологическая, коммуникативная сферы могут стать пространством возникновения отторжения, неприятия. Искоренение негативного потенциала каждой из этих зон требует деликатности и большого педагогического мастерства. В коммуникативном плане ситуации сосуществования с «другим» воспитывают готовность

больше узнать о нем: о его культуре, религии, ценностях, языке. А это – надежный путь к воспитанию толерантности и детей, и взрослых.

Итак, важным представляется формирование толерантного сознания, толерантных установок, умения конструктивного взаимодействия, культуры диалога, построения субъектных отношений. Мораль, этика, нравственность, религия, право, культура – **все вместе на основе толерантности** могут из совокупности разноязычных, разномыслящих, разнoverующих, разноцветных особей человеческого рода создать общество, а из их общностей - **ЧЕЛОВЕЧЕСТВО!**





ДЕКЛАРАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ТЕРПИМОСТИ

Опубликовано 05.08.2004

(16 ноября 1995 года)

Государства - члены Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры, собравшиеся в Париже на двадцать восьмую сессию Генеральной конференции 25 октября - 16 ноября 1995 года,

Преамбула

- Памятуя о том, что Устав Организации Объединенных Наций гласит: "Мы, народы Объединенных Наций, преисполненные решимости избавить грядущие поколения от бедствий войны ... вновь утвердить веру в основные права человека, в достоинство и ценность человеческой личности ... и в этих целях проявлять терпимость и жить вместе, в мире друг с другом, как добрые соседи",

- напоминая, что в преамбуле Устава ЮНЕСКО, принятого 16 ноября 1945 года, подчеркивается, что "мир должен базироваться на интеллектуальной и нравственной солидарности человечества",

- напоминая также, что во Всеобщей декларации прав человека провозглашается, что "каждый человек имеет право на свободу мысли, совести и религии" (статья 18), "на свободу убеждений и на свободное выражение их" (статья 19) и что образование "должно содействовать взаимопониманию, терпимости и дружбе между всеми народами, расовыми и религиозными группами" (статья 26),

- принимая во внимание соответствующие международные акты, в том числе:
- Международный пакт о гражданских и политических правах,
- Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах,
- Международную конвенцию о ликвидации всех форм расовой дискриминации,
- Конвенцию о предупреждении преступления геноцида и наказании за него,
- Конвенцию о правах ребенка,
- Конвенцию 1951 года о статусе беженцев и Протокол 1967 года, касающийся статуса беженцев, а также региональные правовые акты в этой области,
- Конвенцию о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин,
- Конвенцию против пыток и других жестоких, бесчеловечных и унижающих достоинство видов обращения и наказания,
- Декларацию о ликвидации всех форм нетерпимости и дискриминации на основе религии или убеждений,

- Декларацию о правах лиц, принадлежащих к национальным или этническим, религиозным и языковым меньшинствам,

- Декларацию о мерах по ликвидации международного терроризма,

- Венскую декларацию и Программу действий Всемирной конференции по правам человека,

- Декларацию и Программу действий, принятые на Всемирной встрече на высшем уровне в интересах социального развития, состоявшейся в Копенгагене,

- Декларацию ЮНЕСКО о расе и расовых предрассудках,

- Конвенцию и Рекомендацию ЮНЕСКО о борьбе с дискриминацией в области образования,

- памятуя о целях третьего Десятилетия действий по борьбе против расизма и расовой дискриминации, Десятилетия образования в области прав человека Организации Объединенных Наций и Международного десятилетия коренных народов мира,

- учитывая рекомендации региональных конференций, проведенных в соответствии с Резолюцией 27 С/5.14 Генеральной конференции ЮНЕСКО в рамках Года Организации Объединенных Наций, посвященного терпимости, а также выводы и рекомендации других конференций и совещаний, организованных государствами - членами по программе Года Организации Объединенных Наций, посвященного терпимости,

- испытывая чувство тревоги в связи с участвовавшими в последнее время актами нетерпимости, насилия, терроризма, ксенофобии, агрессивного национализма, расизма, антисемитизма, отчуждения, маргинализации и дискриминации по отношению к национальным, этническим, религиозным и языковым меньшинствам, беженцам, рабочим - мигрантам, иммигрантам и социально наименее защищенным группам в обществах, а также актами насилия и запугивания в отношении отдельных лиц, осуществляющих свое право на свободу мнений и выражение убеждений, представляющими угрозу делу укрепления мира и демократии на национальном и международном уровнях и являющимися препятствиями на пути развития,

- обращая особое внимание на обязанность государств - членов развивать и поощрять уважение прав человека и основных свобод для всех, без различия по признаку расы, пола, языка, национальной принадлежности, религии или состояния здоровья, и бороться с проявлениями нетерпимости,

- принимают и торжественно провозглашают настоящую **ДЕКЛАРАЦИЮ ПРИНЦИПОВ ТЕРПИМОСТИ**

- преисполненные решимости сделать все необходимое для утверждения идеалов терпимости в наших обществах, поскольку терпимость является не только важнейшим принципом, но и необходимым условием мира и социально-экономического развития всех народов, мы заявляем следующее:

Статья 1. Понятие терпимости

1.1. Терпимость означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений. Терпимость - это гармония в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая и правовая потребность. Терпимость - это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира.

1.2. Терпимость - это не уступка, снисхождение или потворство. Терпимость - это прежде всего активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека. Ни при каких обстоятельствах терпимость не может служить оправданием посягательств на эти основные ценности, терпимость должны проявлять отдельные люди, группы и государства.

1.3. Терпимость - это обязанность способствовать утверждению прав человека, плюрализма (в том числе культурного плюрализма), демократии и правопорядка. Терпимость - это понятие, означающее отказ от догматизма, от абсолютизации истины и утверждающее нормы, установленные в международных правовых актах в области прав человека.

1.4. Проявление терпимости, которое созвучно уважению прав человека, не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих или уступки чужим убеждениям. Это означает, что каждый свободен придерживаться своих убеждений и признает такое же право за другими. Это означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.

Статья 2. Государственный уровень

2.1. На государственном уровне терпимость требует справедливого и беспристрастного законодательства, соблюдения правопорядка и судебно-процессуальных и административных норм. Терпимость также требует предоставления каждому человеку возможностей для экономического и социального развития без какой-либо дискриминации. Отчуждение и маргинализация могут стать причиной состояния подавленности, враждебности и фанатизма.

2.2. Для того чтобы сделать общество более терпимым, государствам следует ратифицировать существующие международные конвенции о правах человека и, если это необходимо, разработать новое законодательство с целью обеспечения в обществе равноправного подхода и равенства возможностей для всех групп и отдельных людей.

2.3. В интересах международного согласия существенно важно, чтобы отдельные люди, общины и нации признавали и уважали культурный плюрализм человеческого сообщества. Мир невозможен без терпимости, а развитие и демократия невозможны без мира.

2.4. Нетерпимость может принимать форму маргинализации социально наименее защищенных групп, их исключения из общественной и политической жизни, а также насилия и дискриминации по отношению к ним. Как гласит Декларация о расе и расовых предрассудках, "все люди и группы людей имеют право отличаться друг от друга" (статья 1.2).

Статья 3. Социальные аспекты

3.1. Терпимость как никогда ранее важна в современном мире. Мы живем в век глобализации экономики и все большей мобильности, быстрого развития коммуникации, интеграции и взаимозависимости, в век крупномасштабных миграций и перемещения населения, урбанизации и преобразования социальных структур. Каждый регион многолик, и поэтому эскалация нетерпимости и конфликтов потенциально угрожает всем частям мира. От такой угрозы нельзя отгородиться национальными границами, ибо она носит глобальный характер.

3.2. Терпимость необходима в отношениях как между отдельными людьми, так и на уровне семьи и общины. В школах и университетах, в рамках неформального образования, дома и на работе необходимо укреплять дух терпимости и формировать отношения открытости, внимания друг к другу и солидарности. Средства коммуникации способны играть конструктивную роль в деле содействия свободному и открытому диалогу и обсуждению, распространения ценностей терпимости и разъяснения опасности проявления безразличия по отношению к набирающим силу группам и идеологиям, проповедующим нетерпимость.

3.3. В Декларации ЮНЕСКО о расе и расовых предрассудках провозглашается, что особые меры должны приниматься в целях обеспечения равенства в достоинстве и правах отдельных лиц и групп людей везде, где это необходимо. В этой связи особое внимание следует уделять социально наименее защищенным группам, находящимся в неблагоприятных социальных или экономических условиях, с тем чтобы предоставить им правовую и социальную защиту, в частности в отношении жилья, занятости и охраны здоровья, обеспечить уважение самобытности их культуры и ценностей и содействовать, в особенности посредством образования, их социальному и профессиональному росту и интеграции.

3.4. В интересах решения этой глобальной задачи необходимы проведение соответствующих научных исследований и налаживание контактов с целью координации деятельности международного сообщества, включая анализ в контексте социальных наук коренных причин этого явления, принятие эффективных контрмер, а также осуществление научных исследований и мониторинга, способствующих выработке политических решений и нормативной деятельности государств - членов.

Статья 4. Воспитание

4.1. Воспитание является наиболее эффективным средством предупреждения нетерпимости. Воспитание в духе терпимости начинается с обучения людей тому, в чем заключаются их общие права и свободы, дабы обеспечить осуществление этих прав, и с поощрения стремления к защите прав других.

4.2. Воспитание в духе терпимости следует рассматривать в качестве безотлагательного императива; в связи с этим необходимо поощрять методы систематического и рационального обучения терпимости, вскрывающие культурные, социальные, экономические, политические и религиозные источники нетерпимости, лежащие в основе насилия и отчуждения. Политика и программы в области образования должны способствовать улучшению взаимопонимания, укреплению солидарности и терпимости в отношениях как между отдельными людьми, так и между этническими, социальными, культурными, религиозными и языковыми группами, а также нациями.

4.3. Воспитание в духе терпимости должно быть направлено на противодействие влиянию, вызывающему чувство страха и отчуждения по отношению к другим. Оно должно способствовать формированию у молодежи навыков независимого мышления, критического осмысления и выработки суждений, основанных на моральных ценностях.

4.4. Мы заявляем о своей готовности поддерживать и претворять в жизнь программы научных исследований в области социальных наук и воспитания в духе терпимости, прав человека и ненасилия. Это означает необходимость уделения особого внимания вопросам повышения уровня педагогической подготовки, учебных планов, содержания учебников и занятий, совершенствования других учебных материалов, включая новые образовательные технологии, с целью воспитания чутких и ответственных

граждан, открытых восприятию других культур, способных ценить свободу, уважать человеческое достоинство и индивидуальность, предупреждать конфликты или разрешать их ненасильственными средствами.

Статья 5. Готовность к действию

Мы обязуемся поощрять терпимость и ненасилие, используя для этого программы и учреждения в областях образования, науки, культуры и коммуникации.

Статья 6. Международный день, посвященный терпимости

В целях мобилизации общественности, привлечения внимания к опасностям, кроющимся в нетерпимости, и укрепления приверженности и активизации действий в поддержку поощрения терпимости и воспитания в ее духе мы торжественно провозглашаем 16 ноября ежегодно отмечаемым Международным днем, посвященным терпимости.



ТОЛЕРАНТНОСТЬ

ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ

(по материалам ЮНЕСКО)

Существуют **правила, которые могут помочь каждому** в развитии этого качества.

1. Безразличие к людям порождает соответствующее отношение с их стороны. Отношение окружающих к нам зависит только от нас самих.

2. Не буду искать «соринку в чужом глазу», а обращусь к себе, к своей ответственности за человечность своих поступков.

3. Права свои лучше начинать отстаивать тогда, когда хорошо понял и помнишь свои обязанности.

4. Насилием и силой можно подчинить себе другого, но это лишь иллюзия успеха.

5. Люди судят о нас не по нашим словам или намерениям, а по реальным делам.

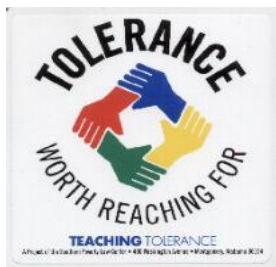
6. Постоянно бояться ошибок, думать об ошибках (своих или чужих) вредно. Ошибки — наша обратная связь, которую предоставляет нам сама жизнь. Для того чтобы эта обратная связь была конструктивной, ошибку надо найти и исправить, думая больше о будущем, чем о прошлом.

7. Общаясь, вместо повелительного наклонения полезнее чаще употреблять сослагательное («Было бы хорошо сделать еще то-то», «Я был бы рад, если бы ты...»).

8. Полезно не допускать перерастания критики в элементарную ссору и не преследовать за критику — это избавит от ошибок и только укрепит авторитет.

9. Здоровый юмор скрашивает темные стороны нашей жизни и подбадривает других, вселяет в них веру.

10. Успешный человек хорошо взаимодействует с людьми и тем самым оказывает на них положительное влияние. Уважайте людей, не унижайте их достоинства.



ПРАВИЛА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ *(по материалам ЮНЕСКО)*

Эффективно работающий для развития толерантности учитель должен:

- 1) воспитывать с любовью и во имя любви;
- 2) воспитывать в духе мира;
- 3) вовлекать в процесс воспитания родителей и сообщество;
- 4) поощрять совместную деятельность;
- 5) признавать значимость и способности каждого, а также уважать чувства и позицию каждого;
- 6) формировать чувство справедливости;
- 7) избегать жестких иерархических отношений;
- 8) создавать свободную и демократическую атмосферу в классе;
- 9) не допускать проявлений авторитаризма и манипулирования;
- 10) быть готовым и способным к диалогу, пониманию и солидарности;
- 11) воспитывать сопричастность;
- 12) быть примером для детей и сообщества;
- 13) показывать, что достижение и сохранение мира действительно возможно;
- 14) уметь слушать;
- 15) выражать одобрение относительно того, что сделано;
- 16) поддерживать эмоциональные привязанности, развивать у учеников чувство взаимного расположения;
- 17) давать ученикам возможность самостоятельно решать проблемы.

Тест толерантности

Тест поможет хотя бы приблизительно определить степень терпимости, уважения к чужому мнению. Условия определения: отвечайте быстро, не задумываясь.

1. *Предстоит ролевая игра. Что вас устраивает:*

- а) чтобы играли те, кто не знает еще правил;
- б) чтобы участвовали те, кто признает и знает правила игры.

2. *Вы спокойно встречаете жизненные неурядицы?*

- а) да; б) нет.

3. *Болезненна ли для вас ситуация: когда приходится отказываться от своего проекта, потому что аналогичный проект предложили ваши коллеги:*

а) да; б) нет.

4. *Вызывают ли у вас неприязнь коллеги, которые нарушают правила общественного поведения:*

а) вас это вообще не интересует, если они не переступают допустимых границ;

б) они вам неприятны, потому что не умеют себя контролировать.

5. *Можете ли вы легко найти контакт с коллегами, которые имеют иные, чем у вас верования, обычаи, намерения?*

а) вам всегда это трудно сделать; б) сравнительно легко.

6. *Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь:*

а) вы не переносите ни шуток, ни самих шутников;

б) пытаетесь найти ответ в такой же шутливой форме.

7. *Согласны ли вы с бытующим в обиходе мнением, что многие коллеги пытаются делать "не своё дело", стремятся казаться "лучше чем есть":*

а) да; б) нет;

8. *Вы приводите в компанию знакомого, который становится объектом общего внимания. Ваша реакция:*

а) вам неприятно, что внимание уделено ему, а не вам; б) вы рады за знакомого.

А теперь подсчитайте баллы. Запишите по 2 балла за ответы:

1-б, 2-б, 3-б, 4-а, 5-б, 6-б, 7-а, 8-б. Сложите баллы.

Результаты:

От 0 до 4-х баллов. Вы обладаете высокой степенью упрямства и непреклонностью. Часто вы стараетесь навязать своё мнение другим. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

От 5 до 12 баллов. Вы способны твёрдо отстаивать свои убеждения. Но вы, безусловно, можете вести диалог. Если считаете нужным, то меняете свои убеждения. Но порой вы способны и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы можете выиграть спор с собеседником, у которого слабый характер. Вы не в полной мере умеете отстаивать свою точку зрения, выдвигая убедительные аргументы.

От 14 до 16 баллов. У вас твёрдые убеждения, сочетающиеся с тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнесясь к её парадоксальности. Вы критичны к себе, не считаете своё мнение истиной в последней инстанции. Вы способны отказаться от своих ошибочных взглядов с уважением и тактом по отношению к своему собеседнику.



РОО - Ассоциация учителей иностранных языков Республики Бурятия
«Глобус»



Конфликты и пути их разрешения

Составитель: Цыденова Л. Н.,
президент РОО – Ассоциация учителей ИЯ РБ
«Глобус»

Улан-Удэ

2012



Региональная общественная организация –

Ассоциация учителей иностранных языков Республики Бурятия «Глобус»

Данное издание подготовлено в рамках проекта

«Толерантность – путь к улучшению мира»

This project was made possible by an award from the Bureau of Educational and Cultural Affairs (ECA) of the U.S. Department of State, through a program administered by IREX (International Research & Exchanges Board). None of these organizations is responsible for the views expressed herein

We Are Different, We Are the Same

Мы – разные, мы похожи





ТЕСТ на оценку уровня конфликтности личности

1. Характерно ли для Вас стремление к доминированию, т.е. к тому, чтобы подчинить своей воле других:
а) нет; б) когда как; в) да.
2. Есть ли в Вашем коллективе люди, которые Вас побаиваются, а, возможно, и ненавидят:
а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.
3. Кто Вы в большей степени:
а) пацифист; б) принципиальный; в) предприимчивый.
4. Как часто Вам приходится выступать с критическими суждениями:
а) часто; б) периодически; в) редко.
5. Что для Вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для Вас коллектив:
а) разработал бы программу работы коллектива на год вперед и убедил бы коллектив в ее целесообразности;
б) изучил бы, кто есть кто, и установил контакт с лидерами;
в) чаще бы советовался с людьми.
6. В случае неудач, какое состояние для Вас наиболее характерно:
а) пессимизм; б) плохое настроение; в) обида на самого себя.
7. У Вас есть стремление отстаивать и соблюдать традиции Вашего коллектива:
а) да; б) скорее всего да; в) нет.
8. Относите ли Вы себя к людям, которым лучше сказать горькую правду, чем промолчать:
а) да; б) скорее всего да; в) нет.
9. Из трех личных качеств, с которыми Вы боретесь, чаще всего Вы стараетесь изжить в себе:
а) раздражительность; б) обидчивость; в) нетерпимость критики других.
10. Кто Вы в большей степени:
а) независимый; б) лидер; в) генератор идей.
11. Каким человеком считают Вас Ваши друзья:
а) экстравагантным; б) оптимистом; в) настойчивым.
12. Против чего чаще всего приходится бороться:
а) с неправдой; б) с бюрократизмом; в) с несправедливостью.

13. Что для вас наиболее характерно:

- а) недооцениваю свои способности;
- б) оцениваю свои способности достаточно объективно;
- в) переоцениваю свои способности.

14. Что Вас приводит к столкновению и конфликту с людьми чаще всего:

- а) излишняя инициатива; б) излишняя критичность; в) излишняя прямолинейность.

Вопросы	Оценочные баллы ответов		
	<i>а</i>	<i>б</i>	<i>в</i>
1	1	2	3
2	3	2	1
3	1	3	2
4	3	2	1
5	3	2	1
6	2	3	1
7	3	2	1
8	3	2	1
9	2	1	3
10	3	1	2
11	2	1	3
12	3	2	1
13	2	1	3
14	1	2	3

Подсчитайте суммарное число баллов (а, б, в)

Уровни развития	Суммарное число баллов
1-очень низкий	14-17
2-низкий	18-20
3-ниже среднего	21-23
4-чуть ниже среднего	24-26
5-средний	27-29
6-чуть выше среднего	30-32
7-выше среднего	33-35
8-высокий	36-38
9-очень высокий	39-42

Прочитай приведенные ниже пословицы и отметь «плюсами» те из них, которые кажутся типичными для тебя:

<ol style="list-style-type: none">1. Худой мир лучше доброй ссоры.2. Если вы можете заставить другого думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.3. Мягко стелет, жестко спать.4. Рука руку моет.5. Ум хорошо, а два лучше.6. Из двух спорщиков умнее тот, который первым замолчит.7. Кто сильнее, тот и правее.8. Не подмажешь, не поедешь.9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.10. Правда то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.13. Убивай врагов своей добротой.14. Честная сделка не вызывает ссоры.15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть, что добавить.16. Держись подальше от людей, которые с тобой не согласны.17. Сражение проигрывает тот, кто не верит в победу.18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.	<ol style="list-style-type: none">19. Ты мне – я тебе.20. Только тот, кто откажется от монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают.21. Кто спорит – то гроша не стоит.22. Кто не отступает, тот обращается в бегство.23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной.24. Кто дарит, друзей наживает.25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.26. Лучший способ решать конфликты – избегать их.27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.28. Кротость торжествует над гневом.29. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.32. В этом мире есть две породы людей: победители и побежденные.33. Если в тебя швырнули камень – брось в ответ кусок ваты.34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.35. Копай и копай без усталости: докопаешь до истины.
--	--

Чтобы определить твой тип реагирования в конфликте, подсчитай количество полученных «плюсов» в каждом из следующих столбцов.

Типы	«Ч» (+)	«А» (+)	«М» (+)	«Л» (+)	«С» (+)
	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35
Сумма баллов (плюсов)					

Наибольшее количество «плюсов» показывает твою приверженность к одному из перечисленных ниже типов.

Если в двух столбцах у тебя получилось одинаковое количество баллов («плюсов»), то это значит, что у тебя склонность к использованию обоих типов стратегий.

Прочитай полученный результат.

Содержание типов

«Ч» - «черепаха» - уход под панцирь, отказ от достижения целей, от участия во взаимоотношениях с окружающими.

«А» - «акула» - силовая стратегия цели для важных взаимоотношений, конфликт решают выигрышем только для себя.

«М» - «медвежонок» - сглаживание углов, хотят, чтобы их понимали и любили, ради чего жертвуют успехом.

«Л» - «лиса» - стратегия компромисса, готовы отказаться от части целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

«С» - «сова» (мудрая) – ценят цели и взаимоотношения, открыто определяют позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.



Конфликт и пути его разрешения

Конфликт имеет сложную природу, что обуславливает многообразие взглядов на его определение, типологию, причины, а также стратегии и методы его разрешения. Если задаться целью найти дефиницию, которая не противоречила бы ни одному из имеющихся взглядов на конфликт, она звучала бы психологически абсолютно бессодержательно: конфликт – это столкновение чего-то с чем-то. Два основных вопроса теории конфликта – *что* именно сталкивается в нем, и *каков* характер этого столкновения. Межличностные конфликты – это ситуации противоречий, разногласий, столкновений между людьми.

Конфликт – это столкновение двух или более сторон по поводу реального или воображаемого ущемления интересов в настоящее время или в будущем.

Стадии развития конфликта:

1. *Разногласия*: предконфликтная ситуация.
2. *Конфронтация*: открытое столкновение конфликтующих сторон.
3. *Эскалация*: нарастание конфликта.
4. *Спад*: «остывание» участников, их возвращение к рациональному взгляду на ситуацию.

Последствия конфликта

	
Столкновение, скандал	Вскрытие и разрешение проблемы
Разрушение отношений	Построение новых отношений
Потеря веры в себя	Самоутверждение
Предательство, потеря друзей	Выявление истинных отношений
Развал команды	Выявление союзников, сплочение
Обострение положения, тупик	Творческие находки
Стресс, болезни	Эмоциональная разрядка
Чувство вины, обида	Лучшее знание себя

Конфликт и стрессы

Сигналы начала стресса:

- Сдавливает голову;
- Пульсация в висках;
- Горят уши;
- Горло сжимает или оно пересыхает;
- Зубы стучат или скрипят;
- Сердце бьется часто;
- Сжимается желудок, чувство тошноты;
- Тяжесть на плечах;
- Сжимаются кулаки или потеют руки;
- Боль в области поясницы.



Возможные способы снижения уровня стресса:

Физические способы

1. Дыхание уступами. 3-4 коротких вдоха подряд чередовать с 7-8 выдохами.
2. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать вдох. Повторять 5 раз.
3. Слегка помассировать кончик мизинца и ладони.
4. Совершать круговые движения орехом или шаром на ладони ближе к мизинцу в течение 3-х минут.
5. Скомкать газету, порвать ее на мелкие куски и выбросить.
6. Ударить мягкую сумку или подушку.
7. Поработать ногами: ударить по мячу или побегать.
8. Задействовать все тело: встряхнуться, побегать, сделать активные физические упражнения.
9. Принять ванну, поспать.
10. Смотреть на горящую свечу, огонь или воду.
11. Погулять на природе.
12. Послушать музыку, походить по магазинам, сходить в гости.
13. Выразить свои переживания в художественном образе: рисование, лепка, пение, танец и другие.

Эмоциональные способы

1. Поплакаться, покричать.
2. Выразить свои чувства словесно (про себя, вслух или письменно).
3. Настроиться на определенное состояние с помощью любимой мелодии, цвета, пейзажа и т.д.
4. Представить, что ваши волнения – это туго надутый шар. Он распирает вас изнутри вас изнутри. В воображении проткните шар иглой – он лопнул, вместе с ним лопнули ваши переживания и напряжение.
5. Снять напряжение с помощью юмора.

Интеллектуальные способы

1. Сосредоточить свои мысли на другом объекте.
2. Использовать формулы-настрои: «Я спокоен», «Я владею ситуацией», «Я уверен, все будет в порядке», «Я ничего не боюсь, я смело и уверенно говорю на экзаменах, в любой обстановке», «Я сначала успокоюсь, и тогда буду знать, что мне делать», «Это не вопрос жизни смерти», «Я справлюсь с этим» и другие.
3. Мысленная тренировка: подумать о том, какие могут возникнуть трудности, как вы себя будете чувствовать в этот момент, что будете переживать.
4. Сосредоточиться на планировании предстоящей деятельности, разработать алгоритм решения поставленной задачи.

Духовные способы

1. Побывать в одиночестве и сосредоточиться на чем-нибудь отвлеченном.
2. Напомнить себе об исключительности человеческой природы.
3. Вообразить себя, другого человека или ситуацию в сиреневом или белом свете.
4. Найти положительные стороны в данной ситуации.
5. Мысленно послать свое прощение другому человеку.
6. Выразить благодарность за приобретенный опыт.

Другие способы

1. Не принимать на свой счет слова или действия другого человека.
2. Вспомнить, не случалось ли у вас чего-то подобного.
3. Попытаться понять, не вызвана ли ситуация прошлыми событиями и сконцентрироваться на настоящем.
4. Представить себе, что конфликт удачно разрешен.

Фразы, которые дают позитивную установку в конфликтной ситуации

- ✓ Я могу с этим справиться.
- ✓ Это не вопрос жизни и смерти.
- ✓ У меня есть выбор
- ✓ Это пройдет
- ✓ Я спокойно пойму, что нужно этому человеку, и мы разберемся.
- ✓ Я хорошо отношусь к этому человеку, и мы сможем найти выход.



Определи используемые тобой действия в конфликте, обводя кружком в приведенной ниже таблице.

Типы поведения в конфликте

Конфронтация	Решение проблемы	Уход от проблемы
1. Спорить 2. Бросать вызов 3. Обвинять 4. Мстить 5. Словесно атаковать 6. Применять насилие	1. Беседовать 2. Вести переговоры 3. Проводить голосование 4. Осуществлять «мозговой штурм» 5. Сотрудничать	1. Прятаться 2. Избегать 3. Откладывать 4. Шутить 5. Игнорировать 6. Делать вид, что соглашаешься

Стратегии реагирования на конфликт

1. Уход, 2. Избегание, 3. Приспособление, 4. Капитуляция, 5. Компромисс,
6. Соперничество, 7. Сотрудничество

Привлечение к конфликту третьей стороны

Посредничество	Арбитраж, медиаторство, фасилитация, примирение	Юридические действия
Процесс, в котором стороны для выяснения разногласий встречаются с третьей стороной, и они приходят к взаимному согласию	Процесс, в котором третья нейтральная сторона выслушивает мнение каждой из противоположных сторон и принимает решение	Процесс, в котором стороны выносят свой спор в суд, где судья (суд) этот спор решает

Подходы к разрешению проблем, возникающих между людьми

1. **С позиции силы:** одна (или несколько) сторон подавляется за счет перевеса другой в силе.
2. **С позиции права:** использование закона в суде, каких-либо инструкций, правил в учебном заведении или на работе.
3. **С позиции интересов:** для того, чтобы разрешить спор, стороны стараются определить и, по возможности, удовлетворить те интересы, которые были ущемлены, что и послужило основанием для конфликта (например, переговоры).



Правила продуктивного поведения в конфликте

Отметь галочкой правила из приведенного списка, которыми ты когда-либо пользовался (лась) или пользуешься в настоящее время.

1. Не замыкаться на собственном состоянии (например, на своей обиде) или на своих мыслях, представить себя на месте партнера.
2. Проявлять уважение к партнеру.
3. Дать партнеру выговориться, внимательно слушать его.
4. Показать, что вы понимаете состояние собеседника.
5. Найти что-то общее с собеседником, подчеркнуть свою близость с ним.
6. Сообщить партнеру о том впечатлении, которое произвели его слова, о том состоянии, в которое они вас привели, используя «Я - высказывание».
7. Обращаться к фактам, аргументировать свою точку зрения.
8. Признавать свою ошибку, если партнер прав.
9. Избегать прямого указания на ошибку партнера. Использовать «эхо-технику»: «вернуть» партнеру его высказывание, сохраняя самообладание и вежливость.

Рекомендации по разрешению конфликта

1. Подготовка своей личности – принятие себя, забота о себе.
2. Аналитический подход к происходящему (выявление интересов, анализ вариантов, последствий).
3. Понимание состояния партнера.
4. Постоянный контроль своего эмоционального состояния.
5. Гибкость в восприятии ситуации, нестереотипность, готовность к рассмотрению различных вариантов.
6. Настрой на то, чтобы найти общие интересы.
7. Если соглашение не достигнуто, не считать своей виной или неудачей. Принять тот факт, что есть ситуации, которые либо неразрешимы, либо неразрешимы в данный момент (вам не достает чего-либо).
8. Использовать неуспех как ценный опыт, материал для анализа и повышения квалификации в разрешении конфликта.

Контролируй себя

- Сосчитайте до 10 и обратно.
- Дышите глубоко.
- Обговорите проблему с друзьями или с самим собой (например, напишите на листе бумаги о том, что вас волнует).
- Позвоните знакомым или друзьям.
- Займитесь спортом, например, ездой на велосипеде.
- Послушайте любимую музыку.
- Займитесь любимым делом.
- Почитайте книгу.
- В конце концов выгуляйте свою любимую собаку.

Исследуй одну из своих проблем.

1. Определи проблему (объективно и как можно короче):
2. Последствия, если проблема не решится:
3. Польза, если проблема решится:
4. Участники конфликта:
5. Что чувствует каждый из них:
6. Какие события привели к конфликту:
7. Каковы связанные с данной ситуацией мои желания и потребности:
8. Желания и потребности других участников конфликта:
9. Общая цель участников конфликта:
10. Что мешает нам достичь цели:
11. Варианты решения проблемы:
12. Что мы готовы сделать, чтобы решить проблему.

