**Рекомендации по формированию**

**толерантности**

Помните, что самые главные вопросы задаются не людям, а самому себе, но ответы на них следует искать вместе. Познание себя, управление собой должно стать задачей каждого молодого человека. Особое внимание требует внимание управлять своим эмоциональным состоянием.

Учитесь путем тренировок отстраняться от своего привычного взгляда и смотреть на проблему и людей беспристрастно, вырабатывайте психологический взгляд стороннего наблюдателя.

Становясь старше, всё больше обращайте внимание на появление и преодоление своих взрослых и профессиональных стереотипов. Изменение взглядов мыслей и поведения требует многих усилий, большой внутренней работы и активности.

Помните, если другие не разделяют ваших точек зрения, это не показатель их несостоятельности.

Относитесь с иронией к значимости своей персоны, чаще улыбайтесь. Не страдайте от того, что не всё упорядочено.

Строго правильно в окружающей действительности и людях принимайте окружающий мир таким, какой он есть, ведь для нас этот мир единственный.

Взаимоотношения с единомышленниками и оппонентами стимулирует коллективные и творческие процессы. Больше общайтесь с разными людьми.

Будьте реалистами, не жди лёгкости в процессе позитивного самоизменения, и главное – изменение окружающей природы.

Если вы заинтересованы в продуктивном общении с людьми, обращайтесь к тому позитивному, что у них есть, поворачивайте людей к себе хорошей стороной. Никогда не критикуйте личность и давайте только негативному поступку не ты «плохой», а ты «плохо поступишь».

Будьте терпеливы к человеческим недостатками слабостям. В любой конфликтной ситуации учитесь находить и прилагать оптимальное решение. Учитесь признавать свою неправоту и при необходимости извиняться.