*Лариса Біджиєва*

*(Олександрія, Україна)*

**ПЕДАГОГІКА**

(Проблеми підготовки фахівців)

**ТОЛЕРАНТНІСТЬ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА**

***Анотація*** *значення толерантності**для гармонійного функціонування сучасного суспільства. Аналіз основних проблем повязаних з відсутністю толерантності, пропонування шляхів формування толерантних цінностей серед різних соціальних груп. Акцент на ролі освіти у вихованні толерантності у молодого покоління.*

***Ключові слова:*** *толерантність,**толерантність у суспільстві, освіта, соціальна гармонія, культурне різноманіття.*

Сучасний світ характеризується динамічними змінами, глобалізаційними процесами та високою соціальною мобільністю, що зумовлює необхідність формування толерантного суспільства. У цьому контексті освіта відіграє ключову роль, адже саме вона закладає основи міжкультурного діалогу, взаємоповаги та розуміння між людьми.

**Толерантність у практичній діяльності викладача** – це не просто дотримання норм етичної поведінки, а важлива педагогічна компетентність, яка визначає ефективність навчального процесу, формування особистості студента та створення сприятливого освітнього середовища. Викладач є не лише носієм знань, а й вихователем, який через власний приклад демонструє принципи поваги до різноманітності, прийняття інших поглядів і думок, розвиває культуру спілкування та співпраці.

В освітньому процесі толерантність проявляється в умінні викладача працювати з різними категоріями студентів, враховувати їхні індивідуальні особливості, світоглядні позиції, культурні традиції та соціальний досвід. Це вимагає від педагога розвиненого емоційного інтелекту, гнучкості в комунікації, здатності до конструктивного діалогу та врегулювання конфліктних ситуацій.

Забезпечення толерантного освітнього середовища передбачає реалізацію принципів інклюзивності, справедливості та поваги до особистості кожного студента. Викладач повинен створювати умови, у яких кожен здобувач освіти відчуває себе комфортно, безпечно та мотивовано до навчання. Толерантність допомагає знижувати рівень напруги в групах, попереджати булінг та дискримінацію, сприяє гармонійному розвитку особистості.

Отже, толерантність у педагогічній діяльності – це не лише професійна якість викладача, а й важливий фактор успішного навчального процесу. Вона сприяє формуванню відкритого суспільства, у якому кожен має право на самовираження, рівні можливості для навчання та розвитку. Толерантність – це активна навичка, яка передбачає повагу до думок, почуттів і прав інших незалежно від їхніх відмінностей. Розвиток толерантності важливий як для особистого зростання, так і для створення гармонійного суспільства. Розвиток толерантності – це безперервний процес, що вимагає свідомих зусиль. Вона ґрунтується на емпатії, повазі, відкритості до нового та вмінні вести конструктивний діалог. Чим більше людей будуть розвивати цю навичку, тим гармонійнішим стане суспільство.

### ****Шляхи, способи та методи розвитку емпатії.****

Емпатія – це здатність розуміти й відчувати емоційний стан іншої людини, дивитися на ситуацію з її точки зору. Вона відіграє ключову роль у спілкуванні, толерантності та побудові здорових міжособистісних стосунків. Розвиток емпатії можливий через різні підходи та методи, які допомагають покращити навички сприйняття, аналіз емоцій та взаємодію з іншими людьми.

***1. Шляхи розвитку емпатії.* Підвищення усвідомленості власних емоцій.**

Щоб розуміти інших, потрібно спочатку навчитися усвідомлювати власні почуття. Ведіть **емоційний щоденник**, записуючи свої переживання та реакції на події. Практикуйте **самоаналіз** – що ви відчуваєте у тій чи іншій ситуації? Емпатія розвивається, коли людина починає краще розуміти невербальні сигнали та емоційний стан співрозмовника.

Практикуйте **активне слухання** – не перебивайте, зосереджуйтеся на словах і жестах співрозмовника. Спостерігайте за **мовою тіла** людей: їхніми мімікою, тоном голосу, жестами.Читайте **книги, мемуари, художню літературу** – це допомагає побачити світ очима іншої людини. Дивіться **документальні фільми** та слухайте розповіді про життя. Спілкуйтеся з людьми різних вікових груп, культур та професій.Відвідуйте благодійні заходи або волонтерте – це допомагає краще зрозуміти інших.Намагайтеся уявити себе на місці іншої людини в складних ситуаціях.Грайте в рольові ігри, які дозволяють відчути іншу точку зору.

***2. Способи розвитку емпатії.* Вербальні способи. Перефразування** – повторюйте основну думку співрозмовника, щоб показати розуміння: "Тобто ти зараз почуваєшся розгубленим через цю ситуацію?" **Відкрите запитання** – допомагайте людині висловитися: "Що саме тебе найбільше турбує?" **Слова підтримки та розуміння:** "Я розумію, що тобі зараз важко. Це справді непроста ситуація." **Невербальні способи**. Підтримуйте **зоровий контакт** – це демонструє зацікавленість. Використовуйте **відкрите положення тіла** – не схрещуйте руки, не відвертайтесь.Віддзеркалюйте **жести та міміку** співрозмовника для встановлення довіри. **Практичні способи. Робота в парах або групах** – обговорення емоційних тем допомагає зрозуміти різні точки зору. **Волонтерська діяльність** – співпраця з людьми, які потребують допомогиб. **Медитація на емпатію** – уявлення себе на місці іншої людини та її емоційного стану.

***3. Методи розвитку емпатії***

### ****1️. Метод активного слухання.**** Використовується для покращення розуміння співрозмовника **п**овторюйте основні тези співрозмовника своїми словами; уникайте критики, давайте можливість висловитися; використовуйте м’які формулювання підтримки.

### ****2️. Метод емпатичних історій.**** Читання або слухання історій людей із різним життєвим досвідом**, о**бговорювати книги, фільми, історії, акцентуючи увагу на емоціях персонажів; аналізувати мотиви їхніх вчинків та почуттів.

### ****3️. Метод рольових ігор.**** Використовується в тренінгах для відпрацювання здатності "переживати" ситуацію з іншої точки зору.

### ****4️. Метод розвитку емоційного інтелекту.**** Спрямований на покращення усвідомлення власних та чужих емоцій. Аналізуйте власні емоційні реакції в різних ситуаціях; вчіться розрізняти емоції інших за виразом обличчя, голосом, поведінкою.

### ****5️. Метод дзеркала.**** Полягає в спостереженні за собою та іншими в процесі комунікації.Спілкуючись із людиною, намагайтеся повторювати її інтонацію, міміку, позу; це допомагає встановити емоційний контакт та зрозуміти внутрішній стан співрозмовника.

### ****6️. Метод "День з іншого життя".**** Суть у спробі прожити день у ролі іншої людини **п**ротягом дня поводитися так, ніби ви – інша людина (наприклад, виконувати роботу людей з інвалідністю або представників інших професій); аналізувати свої відчуття та труднощі.

Емпатія – це навичка, яку можна й потрібно розвивати. Вона допомагає будувати гармонійні відносини, уникати конфліктів та краще розуміти оточення. Регулярна практика активного слухання, аналізу емоцій, рольових ігор та взаємодії з різними людьми поступово покращує здатність до емпатії.

**Головне правило** – будьте відкритими до людей, їхніх емоцій та досвіду.

### ****Підходи до розвитку емпатіі****

***1. Когнітивний підхід****.* Фокусується на інтелектуальному розумінні емоцій інших людей.Допомагає аналізувати ситуацію з точки зору логіки, причинно-наслідкових зв’язків. **Методи:** Читання художньої літератури та аналіз поведінки персонажів.Вивчення психології емоцій та соціальної поведінки.Використання критичного мислення для аналізу почуттів та намірів людей.

***2. Емоційний підхід****.* Спрямований на розвиток здатності переживати емоції інших людей.Передбачає роботу над власною чутливістю та відкритістю до почуттів інших. **Методи:** Практика **активного слухання** (повторення думок співрозмовника, вираження підтримки).Аналіз емоцій у кіно, музиці, мистецтві. Використання технік саморефлексії (щоденник емоцій, медитації).Після перегляду фільму або читання книги записати, які емоції викликали ті чи інші сцени та чому.

***3. Поведінковий підхід****.* Орієнтується на моделювання емпатичної поведінки через практику.Включає рольові ігри, соціальні експерименти та відпрацювання навичок взаємодії. **Рольові ігри** – виконання ролей у ситуаціях, що потребують емпатії (наприклад, відчути себе в ролі людини з інвалідністю). **Соціальні експерименти** – спроба протягом дня жити за умовами, які створюють труднощі (наприклад, день без слів або із зав'язаними очима). **Співпраця у волонтерських проєктах** – безпосередня допомога тим, хто потребує підтримки. **Приклад:** Викладач проводить вправу "День без зору", де студенти виконують звичайні завдання із зав’язаними очима, щоб краще зрозуміти труднощі незрячих людей.

***4. Гуманістичний підхід****.* Базується на принципах людяності, взаємоповаги та прийняття.Включає роботу над власними моральними цінностями та розвиток внутрішньої культури співчуття. Практика подяки та позитивного ставлення до інших.Включення емпатичних принципів у повсякденне життя.Саморефлексія щодо власних вчинків та ставлення до людей.

**Приклад:** Перед сном людина аналізує, чи була вона емпатичною протягом дня, чи підтримувала інших і як це вплинуло на взаємини.

***5. Соціальний підхід****.* Враховує вплив соціального середовища на розвиток емпатії.Передбачає формування емпатичних навичок у групах, командах та спільнотах. Спільні тренінги та командні ігри. Участь у дискусіях. Використання методів ненасильницької комунікаціїКомандний тренінг, де учасники виконують вправи на розвиток довіри та взаєморозуміння (наприклад, вправа "Спина до спини", де потрібно слухати одне одного, не перебиваючи).

***6. Інтерактивний підхід****.* Застосовується в освіті, навчанні та професійній підготовці.Використовує сучасні технології та інтерактивні методики. Використання VR-симуляцій для проживання досвіду інших людей (наприклад, життя людини з обмеженими можливостями).Онлайн-тренінги з емоційного інтелекту. Перегляд відеороликів про життя різних соціальнихгруп. Використання VR-технологій для моделювання ситуації дискримінації чи соціальної ізоляції, що дозволяє краще зрозуміти переживання інших людей

### ****Як працювати над власними упередженнями для розвитку толерантності?**** Упередження – це заздалегідь сформовані думки або установки щодо людей чи ситуацій, які базуються не на особистому досвіді, а на стереотипах, соціальних впливах або минулому досвіді. Вони можуть бути свідомими або підсвідомими й заважати формуванню толерантного світогляду. Робота над власними упередженнями передбачає кілька важливих кроків: **усвідомлення, аналіз, практику зміни мислення** та **взаємодію з різними соціальними групами**. **Алізуйте свої реакції. Ведіть щоденник упереджень.**

### ***1. Виклик власним стереотипам.* Як змінювати мислення?Ставте під сумнів свої переконання. Шукайте альтернативну інформацію.** **Випробовуйте контрфактичне мислення.** Уявіть ситуацію, яка суперечить вашим упередженням.

***2. Розвиток емпатії та розширення соціального кола.*** Особисте спілкування допомагає подолати стереотипи. Люди, з якими ви взаємодієте безпосередньо, можуть зруйнувати ваші хибні уявлення. **Спілкуйтеся з різними людьми. Слухайте історії людей із різним досвідом. Волонтерство та соціальні ініціативи.**

***4. Використання технік когнітивної перебудови*.** Наш мозок звик до автоматичних реакцій, і для їх зміни потрібно свідомо працювати над своїми думками. **Замінюйте негативні стереотипи на нейтральні чи позитивні. Практикуйте метод "зміни перспективи". Формуйте критичне мислення. *Вправа: "Переверни ситуацію".* Ціль:** побачити ситуацію очима іншої людини.Згадайте ситуацію, коли у вас була упереджена думка про когось. Уявіть, що ви – ця людина. Що вона відчуває? Запишіть свої враження та спробуйте наступного разу свідомо змінювати своє ставлення.

***5. Усвідомлення власної культурної позиції***. Ми всі дивимося на світ крізь призму власної культури, і це може впливати на наші упередження. **Вивчайте інші культури.** Порівнюйте традиції, цінності, поведінкові моделі різних народів. **Будьте відкритими до діалогу.** Запитуйте у представників інших культур про їхні традиції та цінності. **Уникайте етноцентризму.** Розумійте, що немає "правильних" чи "неправильних" способів життя – є просто **різні**.

***6. Регулярна практика толерантної поведінки.* Т**олерантність – це не лише стан свідомості, а й **постійна практика**. **Як це робити на щоденній основі?** Давайте можливість іншим висловлювати свої думки, навіть якщо ви з ними не згодні.Вчіться слухати без оцінок.Використовуйте толерантну мову – уникайте узагальнень ("всі", "завжди", "ніколи").Виправляйте свої помилки – якщо ви когось образили через упередження, визнайте це та змініть поведінку.

Головне – бути відкритими до змін, готовими вчитися та визнавати власні помилки. **Як розвивати толерантність в освітньому середовищі?** Розвиток толерантності в освітньому просторі базується на **трьох основних рівнях**: **Індивідуальний** – формування толерантного мислення в кожного учасника навчального процесу. **Груповий** – створення атмосфери взаємоповаги в колективі (класі, групі, навчальному закладі). **Системний** – включення принципів толерантності в освітню програму, навчальні матеріали та політику закладу освіти.

***1. Методи розвитку толерантності в навчальному процесі***

### ****Виховання критичного мислення.**** Стереотипи та упередження часто виникають через поверхневе сприйняття інформації. Учні та студенти повинні вміти аналізувати джерела, розрізняти факти та маніпуляції.Організовувати дискусії та дебати на соціально значущі теми. Вчити учнів перевіряти інформацію, використовувати наукові джерела. Обговорювати кейси з історії, суспільного життя, щоб аналізувати наслідки нетолерантної поведінки. ****Приклад:**** Дискусія на тему "Чи можуть стереотипи бути корисними?" з аргументами "за" і "проти".

### ****Інтерактивні методи навчання.**** Групова робота, спільні проєкти та рольові ігри допомагають розвивати емпатію та взаєморозуміння. **Як впроваджувати?** Використовувати методику **"Жива бібліотека"**, де люди з різним досвідом діляться своїми історіями. Застосовувати **методи рольових ігор**, у яких учасники приміряють на себе різні соціальні ролі. Проводити командні проєкти, які сприяють взаємодії між студентами різних соціальних груп. ****Приклад:**** Рольова гра: "День із життя людини з поруенням зору" – учні проходять день у ролі людини з порушенням зору чи слуху, щоб краще зрозуміти її виклики.

### ****Впровадження толерантної комунікації.**** Важливо навчити студентів спілкуватися без агресії, поважати думку інших та вміти висловлювати власну точку зору без образ.Використовувати правила **ненасильницької комунікації** (методика Маршалла Розенберга). Навчати "Я-висловлюванням" (замість "Ти не правий. Впроваджувати тренінги з активного слухання та толерантного висловлювання. Розігрувати діалог між людьми з різними точками зору, використовуючи конструктивне висловлювання своїх думок.

***2. Створення толерантного середовища в навчальному закладі***

### ****Запровадження культури поваги та інклюзії.**** Освітній заклад має бути місцем, де кожен відчуває себе прийнятим незалежно від національності, соціального статусу, релігії чи особливостей розвитку. **Як впроваджувати? З**апровадити **кодекс толерантної поведінки** – правила поваги до всіх учасників навчального процесу. Організовувати заходи, присвячені різним культурам, традиціям, національним святам. Використовувати інклюзивні методи навчання для дітей з особливими освітніми потребами. ****Приклад:**** Дні культурного розмаїття, де учні представляють культуру та традиції різних народів.

### ****Запобігання дискримінації та булінгу.**** Нетолерантність часто проявляється через булінг, дискримінацію та насильницьку поведінку.Проводити заходи з протидії булінгу та ненависті. Створювати "служби довіри" або психологічну підтримку для тих, хто стикається з дискримінацією. Включати теми рівноправності та прав людини в освітню програму.

***3. Використання технологій для розвитку толерантності*.**

**Освітні платформи та відео.** Перегляд та обговорення відео про толерантність (наприклад, TEDx Talks про культурні відмінності).Використання онлайн-курсів із розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту.

### ****Використання VR ігор та симуляцій.**** Віртуальна реальність може допомогти здобувачам освіти "пережити" досвід інших соціальних груп.Використовувати VR-програми, які моделюють ситуації з дискримінацією або соціальними бар'єрами. Використовувати інтерактивні симулятори для навчання комунікації та співпереживання. ****Приклад:**** VR-досвід "Життя біженця" – учні можуть побачити, як відчуває себе людина, що втратила дім через війну.

Розвиток толерантності в освітньому середовищі потребує комплексного підходу: Виховання критичного мислення. Використання інтерактивних методів навчання. Формування культури поваги та інклюзії. Запобігання дискримінації та булінгу. Використання сучасних технологій для розвитку емпатії та толерантності. Толерантність – це навичка, яку можна і потрібно розвивати, і саме навчальний заклад є найкращим місцем для цього процесу.

**ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Павленко А.С. Толерантність та інклюзія в сучасній школі: практичний досвід. Харків, 2021.
2. Гончарова Л. Толерантність як фактор розвитку інклюзивного освітнього середовища. Донецьк, 2020

Біджиєва Лариса Топшеєвна ‒ викладачка основ медсестринства вищої кваліфікаційної категорії комунального закладу «Олександрійський медичний фаховий коледж»; тел. 0684624699; korolenkomargarita1972@gmail.com; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від колеги; не потребую отримувати запрошення від оргкомітету про наступні наукові конференції на свою електронну адресу