



Что такое ксенофобия

Ксенофобия – это ненависть, нетерпимость к чужим особенностям. Но если вы внимательно посмотрите на слово «ксенофобия», то увидите часть «фобия», а значит, в этом феномене есть место **страху**. Ксенофобией называют не только ненависть к отличиям, но и страх перед

неизвестным, иным, непохожим, «не нашим».

Профилактика

Увлекаясь ненавистью к другим, ксенофобы забывают о собственной жизни. Лучшая профилактика нетерпимости – увлеченность собой, любовь к себе и своей жизни, понимание **смысла жизни**.

Еще несколько советов для профилактики ксенофобии:

1. Как только почувствуете ненависть к человеку, подумайте, что именно вызвало эти чувства. Не руководят ли вами стереотипы? Не **проецируете** ли вы на этого человека обиды прошлого? Знаете, как бывает: девушку бросил футболист, а она не смогла пережить психотравму и теперь ненавидит всех футболистов. И подобных примеров можно привести массу.

2. Учитесь психологической **саморегуляции**, управлению эмоциями. Иногда мы подсознательно выливаем плохое настроение и раздражение на совершенно невиновных людей.

3. Примите и полюбите себя. Если вы в себе что-то категорически не принимаете, то велика вероятность, что люди с такими же особенностями будут вызывать у вас злость и ненависть.

4. Воспитывайте в себе **толерантность**. Замените страх любопытством, развивайтесь, узнавайте новое. Будьте открыты новому, расширяйте кругозор.

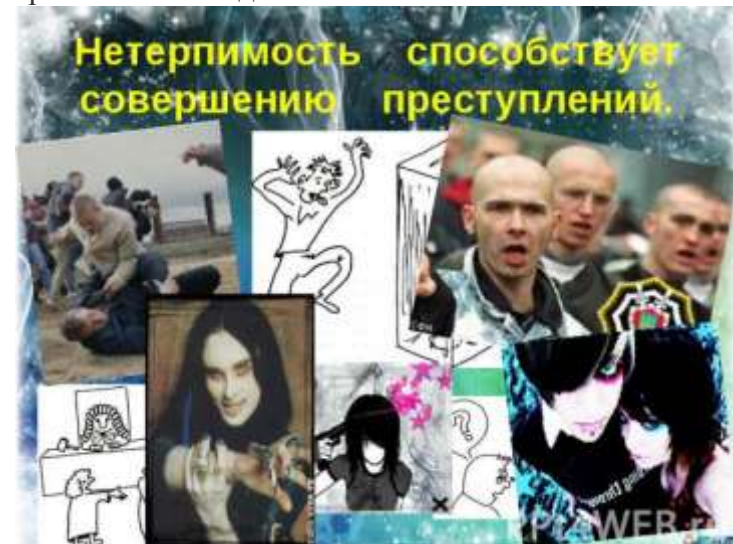
5. Проработайте **психологические травмы**, если они имеются. Ксенофобия – это подсознательный страх лишиться индивидуальности, безопасности, идентичности. Подумайте, почему вы так зависимы от нынешних условий жизни, образа жизни, круга

общения. Почему вы так боитесь стать уязвимым, открыться незнакомому человеку.

6. Прежде чем что-то ненавидеть, постарайтесь понять это. А уже после этого решите: может это присутствовать в вашей жизни или нет. Если нет, то просто оградите себя от влияния. А если это невозможно, то примите. Наш мир настолько разнообразен, что каждый человек обязан уметь понимать и уважать особенности других людей, культур, сообществ. Вы не должны принимать все новое, но вы должны уважать и понимать «других», «чужих».

7. Не стоит забывать о здоровой нетерпимости. Нетерпимости к насилию, равнодушию, преступности, вражде и ксенофобии, ведь она тесно граничит с принуждением, унижением, дискриминацией. С этим нужно бороться, но при помощи просоциальных методов. И начать стоит с себя.

Ксенофобия – это иррациональный, неконтролируемый страх, заставляющий испытывать ненависть и неприязнь ко всему, что выходит за границы вашего понятия нормы, за границы ваших **ценностей и установок**, вашего образа жизни. Необходимо задуматься, что вызывает эти чувства. Почему вы так ограничены своей **зоной комфорта**, почему настолько ригидны, чего боитесь и в чем не уверены на самом деле.



Проблема ненависти и ксенофобии

является очень важной и сложной

Начнем с понятия. **Ксенофобия** - это негативное, эмоционально насыщенное отношение субъекта к определенным человеческим общностям и их отдельным представителям так называемым «чужакам», «иным», «не нашим». Содержанием понятия «Ксенофобия» является «боязнь чужих», «страх», «недоброжелательство» «настороженность», то есть фобия к чужим или чужому.

Проблема ксенофобии на протяжении уже многих лет является одной из сложных проблем российского общества. Преступления на почве ненависти - являются наиболее яркими проявлениями ксенофобии.

Молодые люди часто выбирают насилие, чтобы повлиять на несправедливо устроенный по отношению к ним, по их мнению, мир. В настоящее время большинство преступлений на почве ненависти в России совершают молодежные группировки.

Экстремизм и ксенофобия связаны между собой, но при этом имеют существенные различия. Под ксенофобией обычно понимаются различные проявления интолерантности, то есть ненависти по отношению к группам людей, мировоззрению, традициям и обычаям, которые воспринимаются массовым сознанием как «чужие». Поэтому ксенофобия является одной из черт массового сознания, которая носит преимущественно стихийный характер, под воздействием чьего-либо мнения и взглядов.

Чем же опасны ксенофобия и нетерпимость?

1. Во-первых, ксенофобия выступает важнейшим источником экстремизма;
2. Во-вторых, именно носители ксенофобии и ненависти формируют экстремистские организации;
3. В-третьих, стереотипы ненависти чаще всего служат началом для экстремистских идей.

Все нации и этносы отличаются друг от друга - у них разный исторический опыт, традиции, обычаи, устоявшиеся формы поведения и ценности. Нетерпимость и ксенофобия начинаются тогда, когда происходит конфликт этих самых взглядов и обычаев между народами. Враждебная установка порождает и усиливает чувство страха, ненависти и нетерпимости, ведет к недоброжелательности, тайным умыслам и целому спектру отрицательных черт и поведений конфликтующих.

Для недопущения нетерпимости и ксенофобии нужно понимать, что:

Для недопущения нетерпимости и ксенофобии нужно понимать, что:

1. Каждый народ по-своему уникален. Традиции, обычаи и ценности создавались столетиями и нужно с уважением и пониманием относиться к ним, даже если что-то кажется совершенно необычным и непривычным для нашего мировоззрения;
2. В случае возникновения разногласий, постарайтесь узнать человека, углубитесь в культуру и историю национальности и народности, возможно его поведение, на Ваш взгляд провоцирующее конфликтную ситуацию, окажется единственно верным с его стороны, и именно поэтому он поступил именно так и никак иначе;
3. Постарайтесь договориться: никогда нельзя судить о человеке, не зная его. Возможно в его жизни появились трудности или проблемы, которые спровоцировали его агрессивное поведение и неприязнь, в таком случае постарайтесь понять человека, либо же просто самоустранитесь, во избежание конфликта. Если же Ваш конфликт разгорелся на межнациональной почве, то единственно верными решениями будет минимизировать общение на подобные темы или договориться более не возвращаться к тому или иному вопросу, который стал причиной нетерпимости и неприязни.
4. Если избежать неприязни и ксенофобии не удалось, то из данной ситуации нужно выйти мирным путем, не переводя разогревший конфликт в экстремистскую направленность.

