

Техники Ненасильственного общения.

По большому счёту, методы ненасильственного или партнерского общения – методы, которые помогают увидеть и принять многогранность личности каждого человека. То есть увидеть не иллюзию, а реального себя и реального другого человека. Это помогает и у взрослых, и у детей снять напряжение, связанное с опасением, что мы можем не понравиться, нас могут отвергнуть, если проявить себя настоящим. Необходимо помнить, что цель техник ненасильственного общения – это не манипуляция поведением, а искренний интерес к тому, что происходит с ребёнком. Цель – наладить контакт с ребёнком, научить видеть и понимать свой внутренний мир и внутренний мир близких людей. Это как фундамент, который помогает выстраивать отношения, переживать кризисы, конфликты и разногласия.

1. Первое, что нужно транслировать ребёнку, – нет плохих эмоций, нет плохих переживаний. Мы имеем право чувствовать. Именно в принятии своих чувств лежит основа любви к себе, принятия себя. Пока мы отвергаем возникающие у нас эмоции, мы отвергаем часть себя и теряем опору на себя. Это как если бы вместо двух ног мы признали существование только одной ноги и стояли бы только на ней. Если кто-то запрещает нам наши чувства, эмоции или хочет изменить их – мы чувствуем, что нас не принимают. В разрешении другому человеку чувствовать те эмоции, которые он проживает в данный момент – основа любви и принятия этого другого человека и своего ребёнка. Если мы запрещаем какое-то переживание ребёнку, – ему кажется, что он плохой, что мы его отвергаем, не любим. Часто возникают опасения, что если мы будем позволять себе и другим чувствовать весь спектр эмоций, то это приведёт к тому, что мы будем постоянно нарушать границы друг друга, а ребёнок скатится к «плохому» поведению. Поэтому необходимо разделять: любую эмоцию – принимаем, разрешаем ей быть, а неприемлемое поведение корректируем. На самом деле эмоции «не спрашивают» нашего разрешения быть им или не быть. Они просто возникают, переживаются, развиваются, сменяются другими эмоциями. Любая эмоция может быть выражена, признана, обозначена с помощью внешней или внутренней речи. Эмоцию не обязательно выражать в поведении. Признаём, разрешаем чувство, которое возникает, но запрещаем неприемлемое поведение. Например, в обращении к ребёнку это может выглядеть так: «Да, ты злишься на меня, злиться на меня можно, но бить меня нельзя. Ты можешь сказать «я злюсь» или потопать ногами». Если мы общаемся с кем-то, мы всегда чувствуем, что с другим человеком что-то происходит. Важно понять, что мы сами, наш ребёнок, наш партнёр по общению – каждый человек имеет право на любое чувство. Эмоция прошивает и соединяет наше тело, наши мысли, наши глубинные переживания. Принимая какое-то одно переживание, мы одновременно принимаем целый пласт себя.

Упражнение. Нужно разыграть по ролям, нарисовать или представить ситуацию: к вам подбегает ребёнок-грусть, ребёнок-гнев, ребёнок-стыд, ребёнок-отвращение, ребёнок-страх, ребёнок-любовь, ребёнок-радость и т.д. Попробуйте найти с ним контакт, поговорить, обнять, отпустить.

2. Второе, нужно учиться называть переживание словом. Если явление обозначено, то мы можем что-то с этим делать. Обучаем не только ребёнка, обязательно пробуем делать это сами. Когда мы чувствуем, что в нас поднимается буря эмоций, пытаемся назвать это словами. На примере злости: «Я злюсь»; «Я разрешаю себе злиться»; «Кажется, мне нужно позлиться подольше»; «Я злюсь и одновременно мне стыдно засвою злость»; «Я злюсь и это

придаёт мне решительности»; «Я злюсь и чувствую себя какой-то неправильной от этого»; «Это приятная злость»; «Я чувствую, что пытаюсь избавиться от своей злости»; «Кажется, я злюсь от того, что меня не любят. Я хочу, чтобы меня любили» и т.д. Подбираем слова к тому, что происходит у нас внутри. Если слова попали «в яблочко», а значит, переживание было услышано нами, то мы почувствуем физическое облегчение, почувствуем, что напряжение стало меньше. Не удивительно, ведь цель эмоций – донести до нас важную информацию. Если мы обратили на эмоции внимание, разрешили им быть, то их функция исполнена – наш организм расслабляется. Когда мы чувствуем, что мы злимся на ребёнка и хотим выразить это поведением – «схватиться за ремень» или «обозвать ребёнка», можно тренироваться проговаривать то, что с нами происходит: «Я злюсь»; «Я в ярости и хочу взяться за ремень»; «Я в гневе и еле сдерживаюсь чтобы не обозвать ребёнка». Можно вслух проговаривать чувство и одновременно то, что мы хотим предпринять для саморегуляции. В этом случае мы обучаем ребёнка своим примером. «Я злюсь, мне надо походить, прийти в себя»; «Я злюсь, пошла себя успокаивать»; «Я злюсь, вернёмся к разговору позже»; «Я в бешенстве, мне надо глубоко подышать». Говорим только о своих чувствах. Не обвиняем ребёнка, что это он виноват. Скорее всего, что и он в этот момент в напряжении. Попытка вызвать чувствовины приводит лишь к ответному сопротивлению.

Ребёнку называем его чувства, объясняем, почему он это может чувствовать: «Ты злишься»; «Ты злишься, потому что я запретила смотреть мультфильм»; «Ты очень сильно хотел пойти по той тропинке, тебе обидно, что мы пошли в другую сторону»; «Ты очень хотел взять зайку с собой, но забыл. Тебе так грустно, что даже плакать хочется». Даём разрешение на чувства и их выражение: «Плакать можно»; «Ты очень злишься сейчас, злиться можно»; «Я бы тоже испугался, если бы за мной побежала собака». Даём понимание того, что эмоция не равно поведение: «Да, злиться на этого мальчика можно, но бить нельзя»; «Ты обижен, тебе очень хочется эту машинку, но забирать у мальчика её нельзя». В первую очередь показываем своим примером и рассказываем, как можно выразить своё переживание: «Когда ты разозлился, так и скажи «я злюсь»; «Нарисуй, как ты злишься на этого мальчика»; «Покажи голосом, как сильно ты злишься, порычи»; «Когда обидно, можно поплакать».

3. Третье. Активное слушание. Также его называют помогающим слушанием.

Мы хотим воспитывать и оберегать нашего ребёнка. Нам кажется, что это возможно, только если мы даём советы, говорим как правильно, критикуем, указываем на ошибки, поддерживаем похвалой, утешаем. Но есть ещё один важный способ – просто слушать. Когда мы слушаем, мы даём другому человеку проявиться более полно, а значит, даём сигнал, что принимаем его. Детям любого возраста необходимы такие сигналы от родителей. Да и мы, родители, хотим, чтобы дети слышали нас. Как детям этому научиться? Только если они будут видеть наш пример и учиться вместе с нами. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребёнку, что его переживание не важно, оно не принимается в расчёт. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребёнка, готов услышать о ней больше, принять её. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребёнка совершенно особое впечатление. Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребёнка, рассказывают о неожиданных, порой чудотворных, результатах. Необходимо различать, что внимание к переживаниям ребёнка это не то же самое, что «вытягивание» из ребёнка информации о его переживаниях. Подростки могут очень резко отреагировать на такой подход. И в самом деле: кто из ребят (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта. Итак, в

активном слушании мы поддерживаем беседу тем, что обозначаем чувства, повторяем некоторые фразы ребёнка или, своими словами повторяем смысл того, что хотел сказать нам ребёнок. Ничего страшного, если мы не угадали чувство или смысл, ошибки вполне допустимы. Тогда ребёнок просто поправит нас, а мы на самом деле увидим то, что есть в реальности.

Любовь - «Я люблю, я чувствую нежность, симпатию».

Гнев - «Я в ярости, в бешенстве, я ненавижу, я возмущён».

Страх - «Мне страшно, я в ужасе, в отчаянии, мне тревожно, я опасюсь».

Удовольствие - «Я чувствую блаженство, мне приятно, я чувствую удовольствие».

Зависть - «Я завидую, мне хочется того же, что у других».

Злость - «Я очень злюсь, от злости у меня сжимаются кулаки, меня потрясывает от злости».

Грусть - «Я огорчён, мне грустно, печально, тоскливо, я чувствую горечь, мне больно».

Интерес - «Мне интересно, я интересуюсь, я любопытствую, я увлечён».

Отвращение - «Мне неприятно, мне это отвратительно».

Благодарность - «Я благодарен».

Раздражение - «Я раздражен, меня подбешивает, я сержусь».

Радость - «Я в восторге, я счастлив, мне радостно».

Стыд - «Мне стыдно, я чувствую вину».

Удивление - «Я удивлён, я потрясен».

Гордость - «Я горжусь, я восхищен».

4. Четвёртое. «Я-сообщение». В «Я-сообщении» мы говорим про себя. Здесь мы внимание уделяем НАШИМ чувствам, переживаниям, потребностям, а не чужим. Называем свои чувства и говорим о себе. Используем местоимение «Я», не должно использоваться местоимение «Ты». Никого не оцениваем отрицательно. Нейтрально говорим о том, ЧТО нас привело к этому чувству. Не КТО, а именно ЧТО. Далее, когда будем доносить до ребёнка свои пожелания или требования, мы будем требовать не того, чтобы ребёнок (кто) изменился, а будем настаивать на изменении поведения (чего). Претензия - в этих формулировках чувствуется, что мы не уделяли внимания себе и эмоции порядком накопились. Наше напряжение выплёскивается бесконтрольно. Вместо внимания в ответ на такие высказывания мы получаем сопротивление, гнев, страх, обиду ребёнка.

*Пример: «Сколько раз повторять, чтобы с первого раза делали то, что я прошу!»
«Замучили меня своим непослушанием!»*

«Ты-сообщение» - эта формулировка вызывает больше напряжения у того, кто слышит упрёк в свою сторону. Ребёнок легче уходит в сопротивление, так и не услышав наших чувств.

Пример: «Я злюсь, когда ты не выполняешь просьбу с первого раза».

«Я-сообщение» - эта формулировка описывает то, что происходит с нами, в большей степени доносит до ребёнка наше состояние, вызывает меньше сопротивления, приглашает прислушаться к взрослому.

Пример: «Я злюсь, когда мне необходимо сделать что-то быстро, но приходится повторять свою просьбу несколько раз».

5. Пятое. Безоценочное описание ситуации. Когда что-то случается, у нас практически сразу вырывается выражение возмущения, обвинение. Ребёнок моментально реагирует на это сопротивлением. Чтобы снизить напряжение и вероятность сопротивления мы можем просто описать то, что видим. Такое нейтральное безоценочное описание может являться приглашением к дальнейшему разговору на волнующую тему. Оно также даёт ребёнку посыл, что можно в данный момент безопасно общаться с вами по поводу

критической ситуации.

Пример: «Я вижу в дневнике пять двоек подряд». (Пауза, ждём, что ребёнок ответит нам). Говорить лучше нейтральной утвердительной интонацией. Если в вашем голосе будет агрессия или обвинение, то ребёнок, несмотря на мягкую формулировку, всё равно начнёт себя защищать. Наша пауза – это не выматывающее ожидание «ну что ты мне сейчас скажешь?», это момент, когда мы хотим услышать другого человека или дать ему проявиться. «Ты молчишь, когда я начинаю говорить на эту тему» (Пауза, ждём, что ребёнок ответит нам). «Я вижу, что в раковине стоят тарелки» (пауза).

6. Шестое. Требования и просьбы. Не всякую нашу инструкцию ребёнок должен выполнять. Как и мы, не обязаны выполнять всё, что просят от нас наши дети и другие люди. Когда мы

собираемся обратиться с просьбой к ребёнку, нам нужно понять – это действительно просьба, а значит, мы можем разрешить ребёнку не выполнять её, а требование – обязательно должно быть выполнено. Если требований будет ограниченное количество, то повышаются шансы, что они будут выполняться.

Формула требования или просьбы в ненасильственном партнерском общении:

- Безоценочное описание того что вы видите;
- Ваши чувства;
- Обозначение того, чего именно вы хотели бы вместо того, что вы видите (слышите);
- Можно уточнить, почему именно, вам это важно.

Пример: «Когда прихожу с работы и вижу полную раковину посуды, я чувствую себя подавленной. Я хотела бы, чтобы посуда была вымыта до моего прихода. Мне очень важны уют и забота».

Пример: «Я злюсь, когда мне необходимо сделать что-то быстро, но приходится повторять свою просьбу несколько раз. Я хотела бы, чтобы мои просьбы выполняли сразу. В такие моменты мне важна поддержка».

Пример: «Мне тревожно, когда я вижу в дневнике пять двоек подряд. Мне хочется, чтобы мне рассказывали о том, что происходит. Мне важно доверие».

Сравните с формулировками, которые получают, если наши эмоции долгое время не выражались конструктивно: «Вы меня совсем ни во что не ставите»; «Сколько можно на мне ездить»; «Если я не сделаю, никто не сделает»; «Каждый раз одно и то же». «Никто никогда меня не слушает».

При выражении требований особенно важно помнить, что ненасильственное общение – это признание ценности каждого человека. Если вы демонстрируете эту модель более или менее

постоянно, то ребёнок начинает регулировать своё поведение в соответствии с этими правилами и ваши просьбы начинает слышать. Ведь ребёнок видит, что не только он должен слушать вас, но и вы прислушиваетесь к нему.

Использование всех перечисленных техник – это стратегия. Не всегда эти техники помогают уладить разногласия здесь и сейчас. Но в целом они помогают сформировать комфортную эмоциональную атмосферу в доме. Дом становится местом, куда хочется приходить и где каждый чувствует себя в безопасности.

Не всегда необходимо вспоминать формулы – а как же мне правильно сказать, как же мне построить фразу? Если мы разделяем идею этих техник – разрешить себе и другому чувствовать то, что чувствуется, увидеть другого и себя более целостными, настоящими.

Тогда постепенно нужные слова и фразы начнут приходить сами.

Более подробно об инструментах ненасильственного общения с детьми можно почитать в книгах:

- Ю. Гиппенрейтер, «Общаться с ребёнком. Как?» В этой книге подробно, с примерами описано активное слушание, «я-сообщение», установление границ и правил. Каждую главу можно взять как тему для отдельного родительского собрания. В конце каждой главы есть простые домашние задания для родителей. Можно просить родителей пробовать применять это в своём воспитательном арсенале, просить делиться своими результатами.

- М. Розенберг, «Ненасильственное общение». В книге подробно рассказано о понятии «ненасильственное общение», описаны примеры использования ненасильственного общения в повседневной жизни и для разрешения конфликтов.

- Г. Ньюфелд, «Как не упускать своих детей». В книге объясняется, почему дети перестают слушать родителей, описано, как стать авторитетом для ребёнка, в том числе для подростка.

Страница «ВК» «Счастливый ребёнок» (Противодействие и профилактика насилия над детьми) – В. Хлебова, статья «Инаковость». «Иногда мы расходимся, иногда встречаемся, иногда скучны друг другу, иногда интересны, хотим быть вместе и отдыхаем друг от друга, но постоянная практика принятия друг друга разными, поддерживает нашу крепкую связь и укрепляет доверие между нами».