

ЯЗЫК ЖИЗНИ

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ



Маршалл Розенберг



Ненасильственное
Общение как инструмент
коммуникации
официально применяется
уже более сорока лет в
шестидесяти странах и о
нем продано **более**
миллиона экземпляров
книг на более чем
тридцати языках.

Конфликт

- Вспомните последний бытовой конфликт с ребенком.
- Какую цель вы преследовали в этот момент? Что вы хотели от ребенка?

Возможные цели

- Чтобы начал учиться.
- Чтобы убрал комнату.
- Чтобы меньше сидел в телефоне.
- Чтобы перестал спорить.

Конфликт

- От какой ВАШЕЙ внутренней боли или заботы вы это говорили?
- Что ВАМ было важно в этот момент?

Что было важно / чего вы хотели

- Чтобы был порядок в доме.
- Чтобы ребенок был в безопасности.
- Чтобы у ребенка было успешное будущее.
- Чтобы у меня была возможность отдохнуть — потому что очень устал(а), нет сил.

Конфликт

- А что СЛЫШАЛ и ЧУВСТВОВАЛ ребенок в этот момент?
- Слышал ли он вашу заботу о его будущем?

Оборотная сторона

Родитель действует из **заботы и тревоги за будущее**, а ребенок считывает это как **атаку**.

Почему?

Три социальные потребности

Потому что когда мы говорим на языке претензий и требований, мы задеваем 3 фундаментальные социальные потребности ребенка.

1. Значимость
2. Принятие
3. Одобрение

Три социальные потребности

1. Значимость

- Я есть, и я важен

2. Принятие

- Меня любят даже в мои нелучшие моменты

3. Одобрение

- Мои усилия и достижения ценны

Три социальные потребности

Потребность	Главный вопрос	Что слышит ребенок, когда потребность удовлетворена	Что слышит ребенок при ДЕФИЦИТЕ
Значимость	«Я важен для тебя?»	«Ты и твоё состояние для меня на первом месте, а не шкаф и оценки».	«Я интересен родителям только как функция (ученик, уборщик)».
Принятие	«Мне безопасно с тобой, когда я неидеален?»	«Ты можешь злиться, ошибаться или расстраиваться — я все равно с тобой и люблю тебя».	«Любовь надо заслуживать. Если я не соответствую ожиданиям — меня отвергают».
Одобрение	«Ты видишь мой вклад?»	«Ух ты, я вижу, как сильно ты старался приготовить этот рисунок/убрать вещи!»	«Все, что я делаю — недостаточно хорошо. Замечают только ошибки».

Значимость

Ситуация 1

- Родитель занят (работает за ноутбуком / готовит ужин), ребенок подходит о чем-то рассказать или спросить:
 - «Мам/Пап, смотри, какую штуку я собрал!» или
 - «А ты знаешь, что сегодня в школе произошло?»
- Родитель, не отрывая глаз от экрана/плиты:
 - «Угу, молодец, иди поиграй/почитай, я занят(а)».

Как это воспринимает ребенок, что он считывает?

Как дать «значимость» ребенку?

Значимость

Ситуация 1

- Родитель отводит глаза от экрана, смотрит в глаза ребенку хотя бы на 5 секунд и говорит:
 - «Мне очень интересно, но нужно дописать письмо. Дай мне 3 минуты, и я весь твой»*

Принятие

Ситуация 2

- 7-летний ребенок сильно устал, у него не получается собрать конструктор, он швыряет его об пол, плачет и орет:
— *«Дурацкий конструктор! Ненавижу его!»*
- Родитель:
— *«Так, быстро закрыл рот! С такими психами будешь сидеть в своей комнате один. Поплачь — может, умнее станешь. Чтобы я тебя такого больше не видел»*

Как это воспринимает ребенок, что он считывает?

Как дать «принятие» ребенку?

Принятие

Ситуация 2

- Родитель:
 - «*Вижу, как ты злишься и как тебе обидно, что не получилось. Я рядом. Посижу с тобой, пока ты плачешь*»

Одобрение

Ситуация 3

- Ребенок (8–10 лет) решил сделать родителю сюрприз: сам вымыл посуду или убрался в своей комнате. Но на полу остались крошки, а на тарелках — следы жира.
- Родитель заходит, смотрит и говорит:
—*«Ну и зачем мыл? Все жирные пятна все равно отмывать надо. И под столом крошки не подметены».*

Как это воспринимает ребенок, что он считывает?

Как дать «одобрение» ребенку?

Принятие

Ситуация 3

- Родитель:
 - *«Ты смотри! Сам решил вымыть посуду, чтобы мне помочь? Молодец, спасибо за заботу! Давай я тебе покажу маленький приемчик, как домыть сковородку, чтобы она блестела».*

«Изучая факторы, которые влияют на нашу способность сохранять сочувствие, я был поражен ключевой ролью языка и того, как мы пользуемся словами. Я выделил особый подход к коммуникации — и к высказываниям, и к слушанию, — который позволяет нам давать от всего сердца, налаживая нашу связь с собой и с другими таким образом, чтобы наше природное сопереживание расцвело.

Я называю этот подход ненасильственным общением, используя слово «ненасильственный» в том же смысле, что и Ганди, — то есть имея в виду естественное состояние сопереживания, когда в нашем сердце стихает насилие.

Мы сами можем не считать свою манеру говорить «насильной», но слова часто причиняют боль окружающим или нам самим».

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

ННО развивает навыки, которые усиливают нашу способность оставаться человечными даже в сложных ситуациях.

Вместо привычных автоматических реакций мы используем слова, отражающие наше

1. осознанное восприятие (наблюдение),
2. осознанные чувства (что я испытываю в ситуации) и
3. осознанные глубинные потребности (чего я хочу в ситуации, что для меня на самом деле важно и/или ценно в ситуации).

4 составляющих ННО

1. Наблюдения

- а. Высказать наблюдение без оценки или осуждения

2. Чувства

- а. Какие чувства испытываем, когда видим действие другого человека? Напуган? Весел? Удивлен? Раздражен?

3. Потребности (*принятие ответственности за свои чувства*)

- а. Какие наши глубинные потребности связаны с нашими чувствами?

4. Просьбы

- а. Ясно сформулированная просьба

Две части ННО

1. Честное самовыражение с помощью четырех составляющих

- Что я наблюдаю и чувствую, в чем нуждаюсь, о чем прошу.

2. Эмпатическое принятие через четыре составляющих

- Что ты наблюдаешь и чувствуешь, в чем нуждаешься, о чем просишь.

Применение ННО

- ННО – не застывшая формула. ННО адаптируется ко многим ситуациям, а также к личным и культурным особенностям.
- Можно пережить все четыре составляющих, не произнеся ни слова.
- Суть ННО – в осознании четырех составляющих, а не в самих словах, которыми мы обмениваемся.
- ННО способствует более глубокому слушанию, уважению и эмпатии.

Чему может научить ННО

1. Повысить **уровень осознанности**. Вы лучше узнаете себя.

Осознанность – это основа для любых изменений (прежде чем изменить что-то в себе нужно сначала осознать, что изменения необходимы).

2. Научиться лучше и точнее **выражать то, что важно** для вас: ваши чувства, то, что вам хочется – без осуждений, без обвинений, без требований, без чувства вины.

3. Научиться **слушать и слышать** других людей на новом уровне – вы сможете понимать, что они на самом деле имеют в виду, что говорят вслух, а что подразумевают на самом деле, каковы их *чувства и глубинные потребности*.

- Это требует серьезного изменения в уровне осознания – мы уходим от оценочного и осуждающего восприятия (это правильно – это неправильно; это хорошо – это плохо) к пониманию того, что на самом деле **мотивирует другого** человека, чего люди хотят добиться когда они делают то, что они делают или говорят то, что они говорят.
- Таким образом мы приходим к намного **более глубокому пониманию** себя и других людей.

4. **Поведение в конфликте**: научиться тому, как быть центрированными, сбалансированными в ситуациях, когда мы испытываем давление, когда общение накаляется. Научиться слышать то, каковы потребности человека, который злится на вас, понимать причины гнева другого человека и справляться с такими ситуациями.
5. Научиться **принимать критику**, критические высказывания в наш адрес – конструктивно, не прибегая к разным формам защитного поведения.

6. Научиться тому, **как обращаться с просьбой** к другим людям так, что они в большей степени будут готовы откликнуться на нашу просьбу.
7. Научиться тому, **как отказывать в просьбе** – для многих людей ответить отказом является большой проблемой. Как отказывать в просьбе так, что другой человек с пониманием отнесется к вашему отказу.
8. И научиться спокойно **принимать отказ** от другого человека – без того, чтобы принимать это на личный счет.

Мы фокусируемся на том, что связывает нас в процессе общения, а не на том, что разделяет.

9. ННО поможет исследовать предвзятости и предвзятое отношение, а также научить простым, но эффективным методам того, как **избавится от своих предвзятостей** в общении с другими людьми.

Ситуация

- Вернувшись с работы, мама заметила, что в гостиной хаотично разбросаны носки ее 10-летнего сына Димы. Что она скажет сыну, чтобы призвать его к порядку?

Ситуация: с использованием ННО

- Дима, когда я вижу два твоих грязных носка под журнальным столиком и еще три возле телевизора, я чувствую раздражение, потому что мне нужен порядок в нашей гостиной. Не мог бы ты отнести носки в свою комнату или бросить их в стиральную машину?

СОКРАТ

(470-399 гг. до н.э.)



Однажды человек повстречал великого философа Сократа и сказал ему:

— *А ты знаешь, что я только что услышал о твоём друге?*

Сократ ответил:

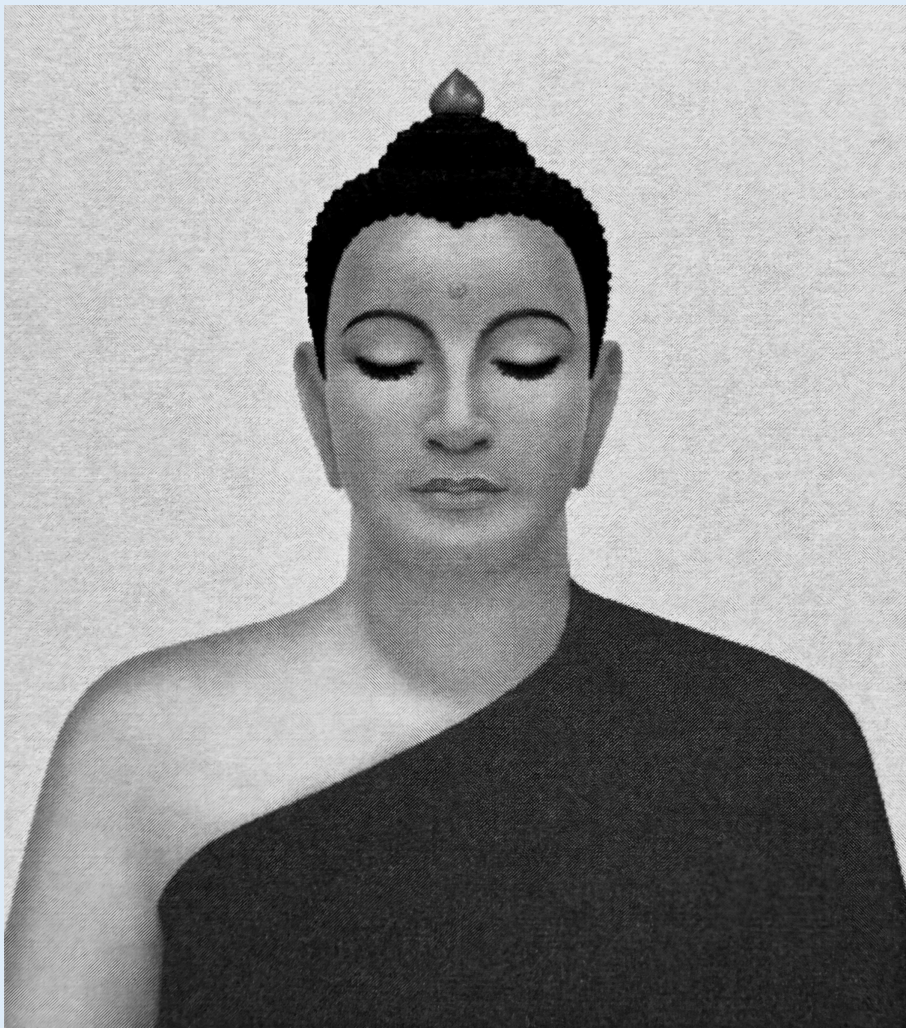
- *Прежде чем рассказать мне про моего друга, остановись на минуту и обдумай то, что ты хочешь сказать. Сперва подумай, **правда ли это?** Ты абсолютно уверен, что то, что ты собираешься сказать мне, правда?*
- *Нет, - сказал тот человек. - На самом деле я только слышал об этом.*

- Теперь скажи, **несут ли доброту** твои слова? Ты собираешься сказать о моем друге что-то хорошее?
- Нет, напротив.
- Итак, - продолжил Сократ, - ты собираешься сказать что-то плохое о моем друге, но ты не уверен, что это правда. Тебе также стоит подумать, **несет ли эта информация пользу?** Будет ли то, что ты собираешься сказать о моем друге, полезным для меня?
- На самом деле нет.

— Что ж, - заключил Сократ, - *если это
необязательно правда, доброго ничего в этих
словах нет, да и не так уж это и важно, то
зачем вообще мне об этом говорить?*

БУДДА

Между XI и IV вв. до н.э.



Правильная речь по мнению Будды

Правильная речь всегда содержит в себе пять особенностей:

1. Слова сказаны в правильное время.
2. Они правдивые.
3. Они приятные.
4. Они полезные.
5. Они наполнены добротой и состраданием.

Правильная речь по мнению Будды

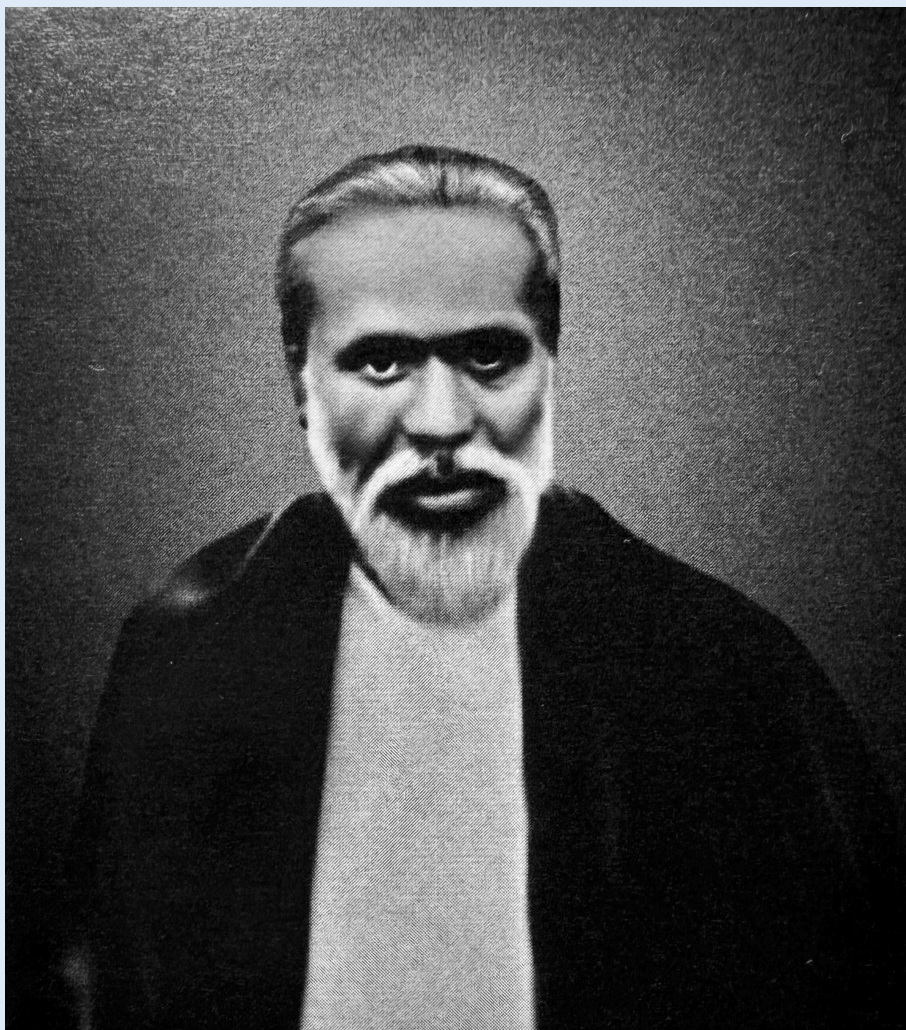
Если мы не можем говорить правильно, лучше не говорить вовсе. Правильная речь наполняет жизнь счастьем, гармонией и мудростью.

Говорите только те слова, которые не причиняют вреда вам самим и окружающим.

Говорите только приятные слова, которые другие в состоянии воспринять.

РАМ ЧАНДРА (ЛАЛАДЖИ)

1873 – 1931 гг



Звук - это проявление сознания.

Позвольте разговору протекать в ровном потоке,
гармоничным с Реальностью. Таким образом вы
сможете коснуться сердец людей, которые
слушают вас.

Каким образом?

Уберите всю резкость так, чтобы ваша речь была легкой и невесомой, словно поток неподвижного воздуха.

Речь должна быть мягкой, культурной, гладкой и ровной. Человек, обладающий культурным и вежливым языком, имеет большое, чистое и благородное сердце.

Освободитесь от злости в речи и эмоциональных всплесков. Человеческое сердце настолько нежное, что ослабевает даже от малейшего беспокойства.

Чтобы создать подобную мягкость, сформируйте в своем характере чрезвычайную скромность, и так вы наполнитесь таким чувством любви, что у вас не будет склонности причинять боль сердцам других людей, а слова будут такими, чтобы не ранить чье-либо сердце.