**ЯЗЫК ЖИЗНИ: НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ**



*Что такое ненасильственная коммуникация или общение (ННО)?*

Концепция ненасильственного общения (ННО), еще она называется ненасильственной коммуникацией, была разработана в 1960-х годах прошлого века американским психологом Маршаллом Розенбергом. Детский опыт заставил его столкнуться с большим количеством агрессии и насилия, поэтому он мечтал, чтобы общение людей было другим. Он верил, что люди на самом деле очень искренние и добрые, но главная проблема лишь в том, что они неправильно выстраивают общение друг с другом. Причем дело даже не в самих людях, а отчасти еще и во фразах и конструкциях, которые сами по себе негативны.

Свою концепцию ненасильственного общения (ННО) психолог описал в книге «Язык жизни». И эту проблему он предлагает решать двумя способами: во-первых, следить за своей речью, а во-вторых, видеть за словами собеседника его истинные намерения. Так построить мирный диалог намного проще.

***ЧТО МОЖЕТ ПРЕПЯТСТВОВАТЬ НЕНАСИЛЬСТВЕННОМУ ОБЩЕНИЮ (ННО)?***

1. *Привычка к оценочным суждениям.* Если поведение того, к кому мы обращаемся, не соответствует нашим потребностям и ценностям, мы говорим, что он — плохой, ленивый, эгоист и т. д. Концепция ННО предлагает в этом случае искать причину не в недостатках собеседника, а в том, какие чувства, страхи и потребности послужили поводом для его поведения или поступка.
2. *Постоянные сравнения.* Попробуйте сравнить свою внешность с внешностью фотомодели, а свои достижения — с успехами кого-нибудь из великих. Что вы при этом чувствуете? Такое упражнение позволит вам ощутить, как сравнения мешают сочувствовать себе и другим.
3. *Отказ от ответственности.* Ссылка на внешние силы и отсутствие выбора превращаются в привычку приписывать причину своих намерений и поступков чему-то или кому-то другому.

Конфликт возникает в тот момент, когда в высказывании слышатся осуждение, критика, обвинение, предубеждение. Оценочные суждения вида «плохой — хороший» мешают взаимопониманию и вызывают агрессию. В противоположность такому стилю ненасильственное общение (ННО) основывается на способности человека искренне выражать себя, но при этом слышать, понимать и учитывать интересы других. Оно призывает к осознанности и сопереживанию.

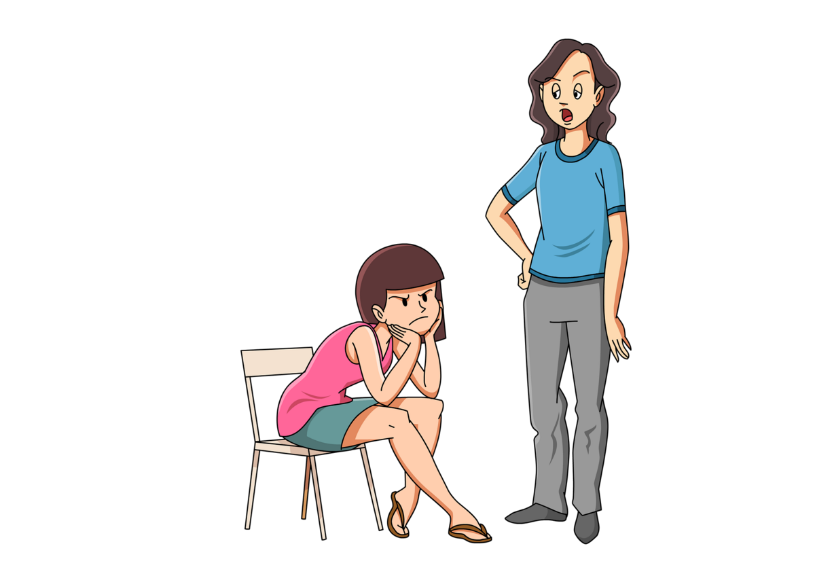
***КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕТОД ННО В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ?***

Мы, взрослые, привыкли сообщать детям о чем-то недозволенном при помощи фраз «это нельзя», «так надо», «ты должен». Если ребенок делает что-то не так, родители часто срываются и говорят: «Ты безответственный, ты всегда все делаешь по-своему и мне на зло».

В концепции ННО такой способ общения называется — «язык волка». Реакция ребенка при таком обращении — чаще всего отказ. Тогда родители начинают нервничать и пытаются ребенка наказать. В результате возникает враждебность. «Язык волка» порождает протест, агрессию и уход в себя. Ребенок замыкается, и это означает неудовлетворенность его потребности в выборе, в понимании собственной важности, в признании самостоятельности. Кроме того, в такой ситуации страдают и отношения с родителями — пропадают доверие и взаимопонимание.

***МОЖНО ЛИ ДОНОСИТЬ ЧТО-ТО ДО ДЕТЕЙ БЕЗ УГРОЗ И ОБИД?***

Страх и вина — не лучшие помощники в воспитании. Когда мотивацией служит чувство вины, главный механизм заключается в том, что человек навязывает другим ответственность за свои чувства. Например, если родители говорят: «Нам плохо, когда ты получаешь низкие оценки», они внушают ребенку, что от его действий зависит, счастливы они или несчастны. На первый взгляд, принятие на себя ответственности за чужие чувства легко спутать с заботой. Может показаться, что ребенок заботится о родителях и ему плохо из-за их страданий. Но если дети, принимая на себя такой тип ответственности, меняют свое поведение, чтобы соответствовать желаниям родителей, то они действуют не от чистого сердца, а из чувства вины.



***КАКИМ ОБРАЗОМ МЫ МОЖЕМ ДАТЬ ПОНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ЕГО ПОТРЕБНОСТИ ВАЖНЫ И МОГУТ БЫТЬ УДОВЛЕТВОРЕНЫ?***

Прежде всего посредством эмпатии. Она удовлетворяет потребность ребенка быть услышанным и понятым. Вместо угроз и наказаний можно попробовать перевести требования на язык потребностей. Сообщите ребенку, что вы понимаете его, и вместе придумайте решение, которое поспособствует реализации и его, и ваших потребностей.

Существует твердое убеждение, что, если ребенок сделал или сказал что-то неправильное или не сделал то, что должен был, то:

* Он снова должен заработать доверие взрослого – «Я поверю, что ты действительно сожалеешь о содеянном, когда увижу, что ты это исправил»;
* Ребенок, который поступил «неправильно», способен подумать о последствиях, измениться или научиться, только если ему скажут в той или иной форме о том, как неправильно он поступил;
* Ребенку говорится о том, что наказание является следствием его действий или бездействия (отказа делать то, о чем его попросили), и он заслуживает это наказание, когда нарушает правила или не подчиняется.

Здесь можно привести и другие примеры.

Если говорить о модели ненасильственного общения (ННО) упор делается на взаимосвязь чувств и неудовлетворенных потребностей.

Например:

* Родитель признает, что, даже когда он расстроен, взаимосвязь с ребенком должна стоять на первом месте и вести к исправлению конфликта.
* Ребенок учится узнавать о том, что чувствует родитель по поводу произошедшего, на естественных последствиях: «Я очень испугался, когда увидел, как ты влез туда, и переживал, что ты можешь травмироваться».
* Способность родителей проявлять внимание, заботу, любовь и поддержку чувств ребенка в этой сложной ситуации дает ребенку понимание, что он по-прежнему хороший и любимый человек, даже в случае конфликта.
* Так как ребенок верит, что внимание и руководство родителей происходят потому, что родители заботятся о нем, и так как чувства ребенка были приняты во внимание, ребенок может услышать и принять во внимание мнение своих родителей и вынести из конфликтной ситуации настоящий урок.
* Дети, совершая ошибки, не стесняются делиться чувствами и искать поддержки своих родителей. У них нет необходимости скрывать свои ошибки, винить других или нападать на членов семьи, потому что они уверены в том, что все проблемы будут решены с пониманием и заботой к чувствам и уникальной точке зрения каждого. Дети более склонны брать на себя ответственность, например, за домашние обязанности, с верой в то, что ими будут руководить, а не критиковать их.

В концепции ННО дети узнают, что вызовы, – это возможности для обучения, а не доказательство того, что с ними что-то не так. Они учатся слушать и признавать чувства и позицию других людей посредством получения того же. Они учатся выражать свои чувства мирным способом и искать такое решение проблемы, которое удовлетворяет наибольшее количество потребностей. Они узнают, что урегулирование конфликтов предполагает понимание друг друга и сопереживание друг другу, они увеличивают словарный запас для выражения эмоций и потребностей и приобретают замечательные навыки разрешения конфликтов, которые будут верно служить им всю жизнь.



Отказ от насилия улучшает качество жизни и общение всех членов семьи. Метод ННО применим абсолютно в любых сферах. Он помогает улучшать отношения с людьми, справляться с агрессией, учиться эмпатии, избегать шаблонов мышления и выражения мыслей, преодолевать непонимание и находить общий язык во многих ситуациях. При этом просто выучить правила недостаточно, надо применять их на практике. Тогда общение с детьми, родителями, друзьями на работе и в других ситуациях станет более эффективным и позволит быстрее и легче справляться с любыми конфликтами.