

### Ненасильственное общение.

Ненасильственное общение – это стиль общения, когда люди пытаются услышать друг друга. Создаётся общее поле, где каждый значим. Каждому разрешается чувствовать то, что он на самом деле чувствует и обсуждать свои желания.

**!!! Мы, взрослые, чутко относимся к своим переживаниям и к переживаниям ребёнка.**

**Тогда ребёнок чутко начинает относиться и к своим переживаниям и к нашим. Важны обе стороны!!!**

Сначала эту модель демонстрирует взрослый. А ребёнок, наблюдает и начинает повторять эту модель. Даже дошкольники уже пытаются сказать о том, какую эмоцию испытывает мама или братик, объяснить почему. Проговаривают варианты, что можно сделать, которые раньше слышали от нас.

### Техники ненасильственного общения и воспитания.

Использование всех перечисленных техник – это стратегия. Если применяются относительно постоянно, то 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 ненасильственного общения – разрешить себе и другому чувствовать то, что чувствуется, увидеть другого и себя более целостными, настоящими, тогда постепенно нужные слова и фразы начинают приходить сами.*

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.

2. **Учится называть переживание словом.** Если явление обозначено, то мы можем что-то с этим делать. Обучаем не только ребёнка, обязательно пробуем делать это сами.

«Я злюсь», «Я разрешаю себе злиться», «Кажется, мне нужно позлиться подольше», «Я злюсь и одновременно мне стыдно за свою 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.

### **3. Активное слушание.**

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. Это создаёт безопасное пространство, приглашает к обсуждению проблемы, снижает сопротивление ребёнка.

#### **Пример активного слушания:**

МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем!

ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: (вместо того чтобы сказать «Не выдумывай!», останавливается и произносит): Не можешь сам справиться.

ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: (вместо «Сейчас же одевайся!»): Тебе не нравится рубашка.

ВОВА Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья.

МАМА: Тебе было очень неприятно. Понимаю... Давай оденем вот эту!

ВОВА (облегченно): Давай! (Быстро одевается.)

### **4. Я-сообщения.** В Я-сообщении мы говорим про себя.

Уделяем внимание НАШИМ чувствам, переживаниям, потребностям. Говорим «Я», не говорим «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 (что).

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

**Неверное использование Я-сообщения:** «Я злюсь, когда ты не выполняешь просьбу с первого раза».

**Срыв** (мы не уделили внимание себе и эмоции накопились): «Сколько раз повторять, чтобы с первого раза делали то, что я прошу!», «Замучили меня своим непослушанием!»

### **5. Безоценочное описание ситуации.**

Является приглашением к дальнейшему разговору на волнующую нас тему. Даёт ребёнку посыл, что можно в данный момент безопасно общаться с нами по поводу критической ситуации.

Говорим нейтральной утвердительной интонацией. Если в нашем голосе будет обвинение, то ребёнок, несмотря на мягкую формулировку, всё равно начнёт себя защищать.

«Я вижу в дневнике пять двоек подряд». (Пауза, ждём, что ребёнок ответит). «Ты молчишь, когда я начинаю говорить на эту тему» (пауза). «Я вижу, что в раковине стоят тарелки» (пауза). Наша пауза – это не выматывающее ожидание: «Ну что ты мне сейчас тут скажешь?», это момент, когда мы хотим услышать другого человека, дать ему проявиться.

### **6. Требования и просьбы.**

Формула требования в ненасильственном 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 важн**

«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 важен уют и забота».

«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».

#### **Интересно:**

-Более подробно, с примерами, инструменты ненасильственного общения с детьми описаны в книге **Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребёнком. Как?**

- **Маршалл Розенберг. Ненасильственное общение.**

Примеры, как использовать ненасильственное общение 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, для подростка.

-[https://vk.com/schastlivi\\_rebenok?w=wall-68450507\\_503%2Fall](https://vk.com/schastlivi_rebenok?w=wall-68450507_503%2Fall)

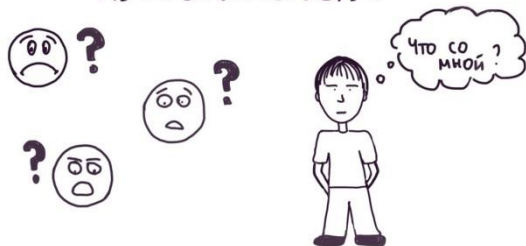
**Инаковость. Статья В.Хлебовой** об общении с дочерью. «Иногда мы расходимся, иногда встречаемся, иногда скучны друг другу, иногда интересны, хотим быть вместе и отдыхаем друг от друга, но постоянная практика принятия друг друга разными, поддерживают нашу крепкую связь и укрепляет доверие».

## Таня Поль. Как научить ребёнка выражать свои эмоции.

### 1. А как они НАЗЫВАЮТСЯ?

Чтобы ребёнок мог сказать, что же он чувствует, важно, чтобы он знал, как это

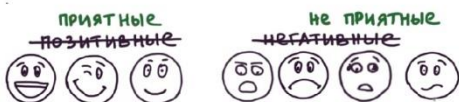
НАЗЫВАЕТСЯ!



Формируйте СЛОВАРИК эмоций у ребёнка, чтобы он мог сказать:



### 2. Разрешайте ребёнку испытывать ЛЮБЫЕ эмоции!



Запрещая эмоции, мы учим ребенка их подавлять



### 3. Покажите ребёнку, что он может выражать свои эмоции РАЗНЫМИ способами:

- СКАЗАТЬ про них → „Мне грустно“, „Я сержусь“
- НАРИСОВАТЬ их →
- СЛЕПИТЬ их из ПЛАСТИЛИНА или из ПЕСКА
- Через ФИЗИЧЕСКУЮ КАГРУЗКУ: ПОПРЫГАТЬ, ПОБЕГАТЬ и др.
- НАПИСАТЬ о том, что чувствуешь
- В ИГРЕ

### 4. Проявляйте СОЧУВСТВИЕ к ребёнку!

ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ НЕ ВСЁ РАВНО, ЧТО ОН ЧУВСТВУЕТ:

- Я вижу, что тебе очень грустно...
- Кажется, тебя это сильно обидело...
- Похоже, что это здорово разозлило тебя...
- Ты очень скучаешь по папе...
- Я вижу, как ты горд собой...
- Тебе очень радостно сейчас...

### 5. Слушайте своего ребёнка!

Вспомните, что у вас ИЛИХ ДВА УХА и только один РОТ, а не наоборот:



- МЕНЬШЕ ГОВОРИТЕ
- БОЛЬШЕ СЛУШАЙТЕ

Свердловская региональная общественная организация  
Кризисный центр «Екатерина» для женщин и детей,  
переживших насилие в семье  
Фонд президентских грантов



**Родительская школа:  
мир на Земле начинается  
дома.**

ТЕХНИКИ  
НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО  
ОБЩЕНИЯ



