

Подготовила материал: социальный педагог

Горогуля Ирина Евгеньевна

Заведите себе жирафа!

Или о технике ненасильственного общения.



*Чтобы межличностная коммуникация
была благоприятная,
а внутренний голос
поддерживающим...*

Концепцию ненасильственного общения (ННО) разработал доктор психологических наук Маршалл Розенберг в 1960-х годах.

Работая миротворцем по всему миру, имел практику работы с людьми, которые проживают разную психологическую боль. Его опыт подсказал идею запустить проекты по обучению полезным навыкам коммуникации быстро и без денег.

Для поддержки своих последователей создал центр ненасильственной коммуникации.

«Ненасильственное общение (ННО) учит выражать себя и слушать других, фокусируя сознание на четырех областях:

- что мы видим – наблюдение, без ярлыков и суждений;
- что чувствуем – озвучивание своей возникшей эмоции;
- в чем нуждаемся – проговариваем свою потребность ровным тоном;
- о чем запрашиваем, чтобы улучшить свою жизнь – проговариваем просьбу, без требования.

«Ненасильственное общение обучает внимательно слушать, уважать и сопереживать, порождает взаимное желание действовать от всего сердца. Одни используют ННО для того, чтобы с сопереживанием отнестись к самим себе, другие — для того, чтобы выстраивать эффективные отношения с другими.

Практика ННО служит посредником в спорах и конфликтах всех уровней» (Маршалл Розенберг).

Всякое общение как обмен информацией имеет две стороны: необходимо выразить свои мысли или эмоции, с одной стороны, и с другой, услышать и понять собеседника.

Задача говорящего — донести свою мысль, чтобы быть понятым, а слушающего, соответственно, — постараться понять.

М. Розенберг предлагает метафору для обозначения двух стилей общения: насильственного — язык Волка и ненасильственного — язык Жирафа.

К характерным чертам насильственного общения — языку Волка — он относит: оценивание, критику, требования, обращение к чувству вины собеседника.

Говорить на «волчьем» языке — значит применять в разговоре:

- оценки, диагнозы, осуждения, ярлыки, сравнения и т.д.;
- оценку с точки зрения награды/наказания (т.е. говорить о поведении человека как о том, что заслуживает награды или наказания);
- требования (отрицание возможности выбора, желание наказать тех, кто не выполняет требования);
- отрицание возможности собственного выбора или ответственности («пришлось», «должен», «предполагалось, что ты», «меня заставили» и т.д.).

У Волка мало вариантов действия — ссориться, подчиниться или убежать. Обычно он реагирует автоматически или по привычке. Часто этот язык внушает страх, агрессию, вину, стыд.

Пример использования «волчьего» языка:

«Ты, как всегда, не выполнил домашнее задание. А все почему? Потому что ты — лодырь!»

В отличие от Волка, Жираф умеет выражать в беседе собственные чувства и потребности.

Это умение — главная составляющая ненасильственного общения, которое именно поэтому именуется еще «проникновенным, или чутким, общением». Поскольку жираф — это существо, у которого самое большое сердце среди всех наземных животных, а его длинная шея позволяет обозревать окрестности с достаточной высоты, он и был выбран символом чуткого понимания.

Жираф символизирует язык жизни и партнерства, способствующий душевной близости и объединению. Говорить на языке Жирафа — значит

говорить от сердца. Человек-Жираф не дает оценок, не обвиняет, не требует и не угрожает. Он объективен в видении и понимании своих чувств и потребностей, а также чувств и потребностей других людей.

Пример использования языка «Жирафа»:

— Когда ты опаздываешь ко мне на встречу (наблюдение), я злюсь (озвучивание своих чувств), потому что мне важно провести с тобой столько времени, сколько запланировано (выражение потребности). Пожалуйста, предупреждай меня, если ты опаздываешь (формулирование просьбы).

Конечно, Волк и Жираф не встречаются в чистом виде в реальной жизни. Оба типа — лишь стили общения, которые мы варьируем и сочетаем в разных пропорциях в зависимости от собеседника, момента беседы и ситуации в целом.

Волки и Жирафы не только говорят, но и слышат! Мы можем слушать так, как это делает Волк, и воспринимать слова собеседника в качестве нападок, упреков, оценок и т.п. Или же, слушая ушами Жирафа, услышать сообщение о нереализованной потребности и связанных с этим чувствах.

Пример фразы, как можно построить от языка Жирафа:

— Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, тише (просьба).

Внутренней гармонии каждому человеку, и сил строить разговор с позиции ненасильственного общения!