



корпорация

российский  
учебник

[rosuchebnik.ru](http://rosuchebnik.ru)

— SMART —  
COURSE



корпорация

российский  
учебник

**Ненасильственная коммуникация, как эффективная модель общения с подростками. Принципы и основы.**

# ЯЗЫК МОЙ - ВРАГ МОЙ ИЛИ ДРУГ МОЙ?

## Или почему коммуникация - проблема?

Лингвистов Земли Ноум Хомский занимает очень жесткую позицию: **«Язык не для коммуникаций»**.  
А для чего? **«Для мышления»**.

**«Для коммуникации язык плох. Он многозначен и зависит от огромного количества факторов:..»**

*из конспекта лекций доктора биологических наук и психолингвиста,  
профессора Татьяны Черниговской*

# ЯЗЫК МОЙ - ВРАГ МОЙ ИЛИ ДРУГ МОЙ?

## [ КАК НА САМОМ ДЕЛЕ? ]

Язык мой – враг мой,  
прежде ума глаголет

В процессе общения людей **60-80 %** коммуникации осуществляются за счет невербальных средств общения

# ЯЗЫК МОЙ - ВРАГ МОЙ ИЛИ ДРУГ МОЙ?

С кем возникает проблема нашей коммуникации?

1

другие люди

2

наши подопечные

3

близкие, друзья

4

партнеры, коллеги

# ЯЗЫК МОЙ - ВРАГ МОЙ ИЛИ ДРУГ МОЙ?



Мы по-разному все воспринимаем и стараемся передать информацию окружающего мира.



Мы ее искажаем через призму **собственных чувств, аффектов, опыта, установок, суждений** - своего внутреннего диалога.

# Цепочка коммуникации

Изначально - хорошее **намерение**.

**Поведение**, как мы это делаем, не всегда конгруэнтно (согласовано) изначально мотиву.

**Значение**. Как считывает это подросток/другой человек, он из своего опыта, своей “картины мира” вкладывает свое в это значение.

В итоге мы получаем определенное **состояние** подростка (в семье или из детского дома).

# Цепочка коммуникации



**90% проблем** в коммуникации как раз происходит из-за разрыва этой самой цепочки коммуникации.



# Цепочка коммуникации

Беречь ребенка трудностей окружающего мира, подготовить подростка к трудностям (**намерение**).

От страха за другого можем кричать на него или сравнивать с другими (со старшими значимыми, как дядя/папа) в надежде, что тот начнет тянуться за ними, а достигают обратного эффекта (**поведение**).

«Я неудачник», «все плохо у меня» (у них хорошо), «ничего у меня не получится» (**значение**).

**Состояние** подростка.

Ключевая идея и принцип  
ненасильственной коммуникации:

ИЗНАЧАЛЬНОЕ  
НАМЕРЕНИЕ  
ВСЕГДА  
ПОЗИТИВНО





## МОДЕЛЬ «ТРОЙСТВЕННЫЙ УМ»

Созданная во второй половине 20 века американским неврологом Полом МакЛином на основе десятков лет исследований.

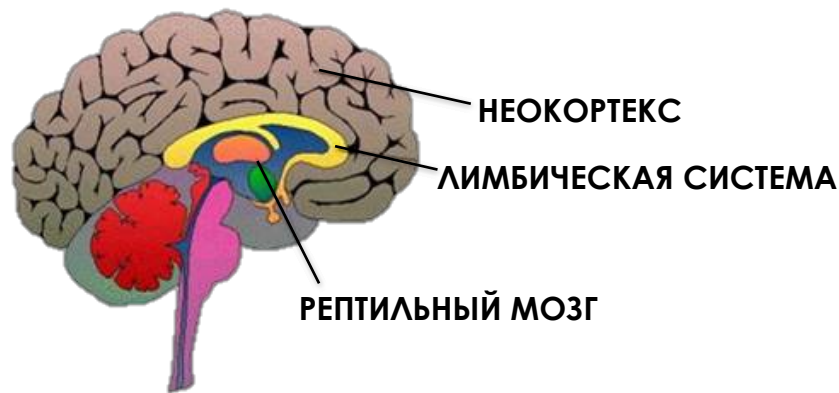
Три центра психической активности, со своим способом реакции на происходящие события, имеет свою «систему ценностей» и даже свой язык.

Модель используется во множестве направлений психологии: коучинг, психотерапия, психология, коррекция ПТСР и Ненасильственное общение не стало исключением.

**Первый уровень** – рептильный мозг, который отвечает за рефлексы.

**Второй уровень** – лимбическая система, которая отвечает за наши инстинкты более сложного уровня, чем рефлексы.

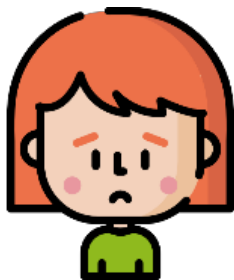
**Третий уровень** – неокортекс (новая кора), система отвечает за образование осознанного стереотипа поведения после произведённого анализа ситуации.



# Что объединяет людей, переживших трудную жизненную ситуацию ?



Если психика не справляется и происходит деградация человека (в силу стресса, ПТСР и пр.), он реагирует именно древними отделами.



Это характерно для людей, переживших трудную жизненную ситуацию, любые ПТСР или даже для “здоровых” людей в моменты столкновения со своим бессознательным и его травмами.

# Почему «Ненасильственная коммуникация»?

Три центра психики. Каждый из них заботят свои цели.

1

«Мозг человека» (неокортекс) занимается вопросами смыслов, целей и объяснений ситуации,

2

«Мозг млекопитающего» — эмоциональным отношением, азартом, гневом или любовью и Т.Д.,

3

«Рептильный мозг» — вопросами выживания и продолжения рода.

# **НЕНАСИЛЬСТВЕННАЯ КОММУНИКАЦИЯ**

**– то, что объединяет все три слоя, интегрирует,  
охватывает,  
обучает мозг «мыслить»  
и воспроизводиться  
на всех этих уровнях,  
самовыражаться  
во вне.**



# Почему «Ненасильственная коммуникация»?

## Метод «Ненасильственной коммуникации»:

- 1** основательный, глубокий, комплексный  
одновременно наиболее “простой” из всех методов, доступный к освоению не психологами-психотерапевтами, но специалистами всех помогающих профессий
- 2** изначально создаваемый для педагогов и специалистов смежных сфер его основателем М. Розенбергом. 2 месячный курс освоения уже поможет вам применять его в своей работе
- 3**



# ОСОЗНАННАЯ КОММУНИКАЦИЯ: ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС?

- 1** отслеживать (наблюдать за собою), как включаются , когда при каких обстоятельствах у вас включаются разные отделы головного мозга
- 2** отмечать из какого отдела на вас реагирует другой
- 3** отслеживать ситуацию из драматического треугольника Карпмана, «Преследователь-Жертва-Спаситель»

# ОСОЗНАННАЯ КОММУНИКАЦИЯ: ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС?



Вы или ваш подопечный может реагировать на ситуацию из классической модели «Созависимых отношений»



Можно и нужно пробовать выходить из этих поведенческих паттернов, замечать их отследить в себе, используя принципы и шаги Ненасильственной коммуникации.

# ОСОЗНАННАЯ КОММУНИКАЦИЯ: ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС?

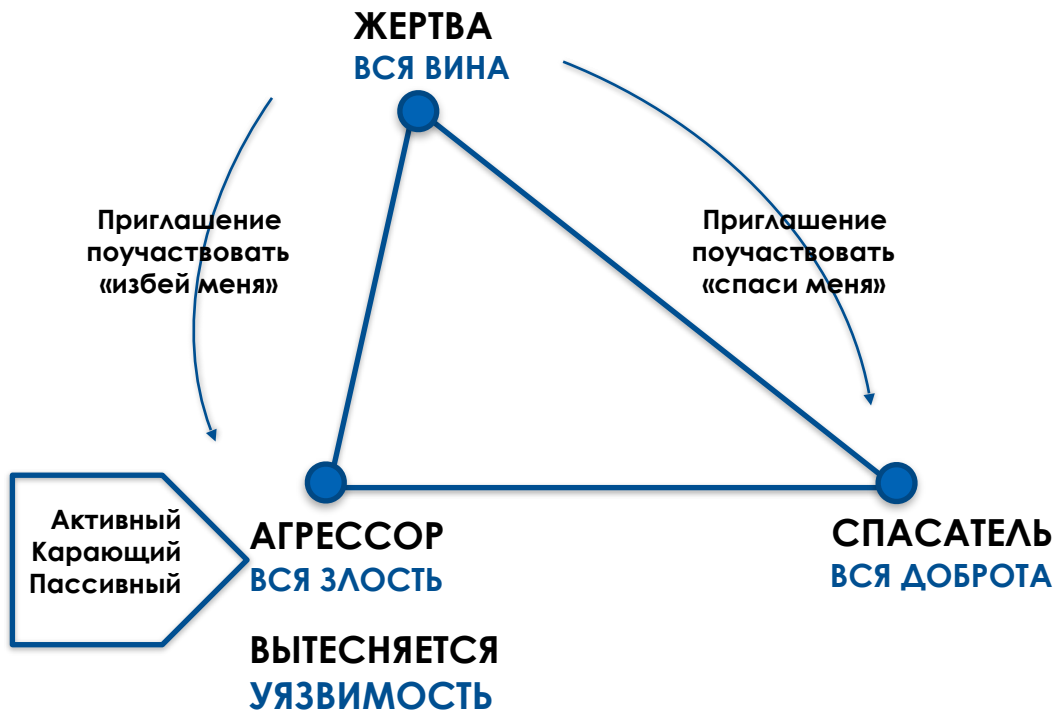
Удивительный эффект ННО отмечают многие  
практикующие



Если хотя бы один человек из пары осознанно общается на языке  
Ненасильственной коммуникации, то это может благоприятно  
влиять на всех участников коммуникации.

# Паттерны

## Инициирование игры жертвой



### ВЫТЕСНЯЕТСЯ АГРЕССИЯ

отрицает наличие собственных ресурсов, просит совета, не принимает решений, отказывается от ответственности

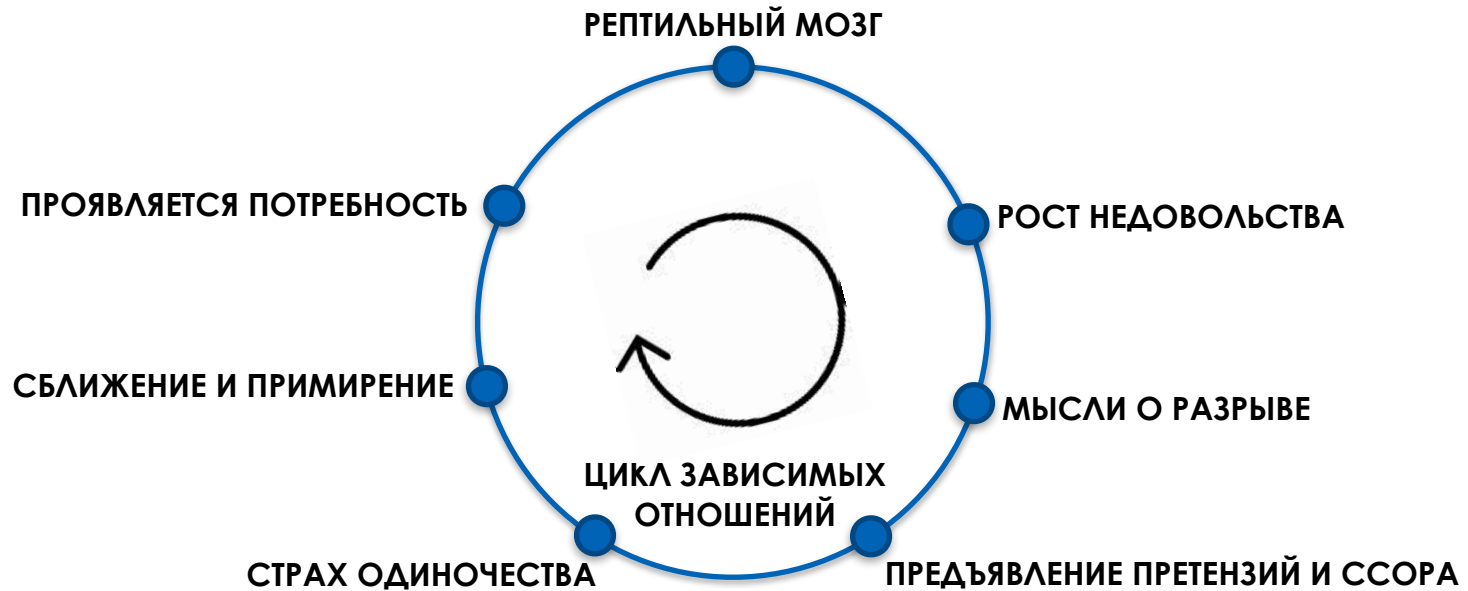
ВАРИАНТ ИГРЫ: «ДА, КОНЕЧНО, НО ...!»

### ВЫТЕСНЯЕТСЯ БЕССИЛИЕ

обесценивает жертву, считает её неспособной взять ответственность или принимать решения

ВАРИАНТ ИГРЫ: «ПОЧЕМУ БЫ ВАМ НЕ...?»

# Паттерны

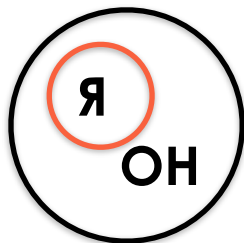


# Модели зависимых отношений и модель здоровых отношений

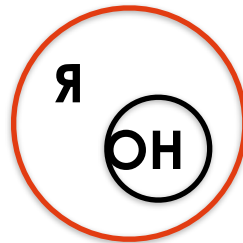
Стать для другого  
путеводной звездой



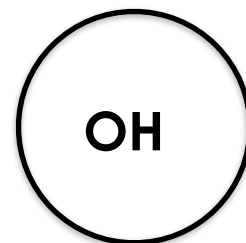
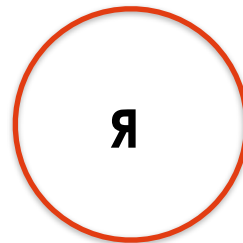
Раствориться в  
другом



Обрести над другим  
полную власть

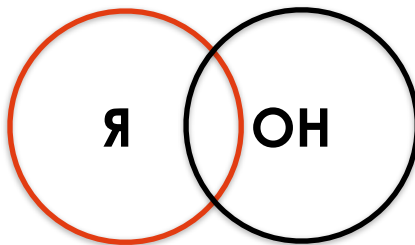


Использовать другого в  
качестве зеркала



## ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Если есть привязанность, но есть  
и автономия, возможность  
опираться на себя, на свои  
личные ресурсы, не зависящие  
от другого человека



**ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ ГОВОРИТ:**  
«Я могу прожить без тебя, но я  
люблю тебя, и потому хочу быть  
рядом»

И. Ялом

## ОБ ОСНОВАТЕЛЕ метода ННО М. Розенберге

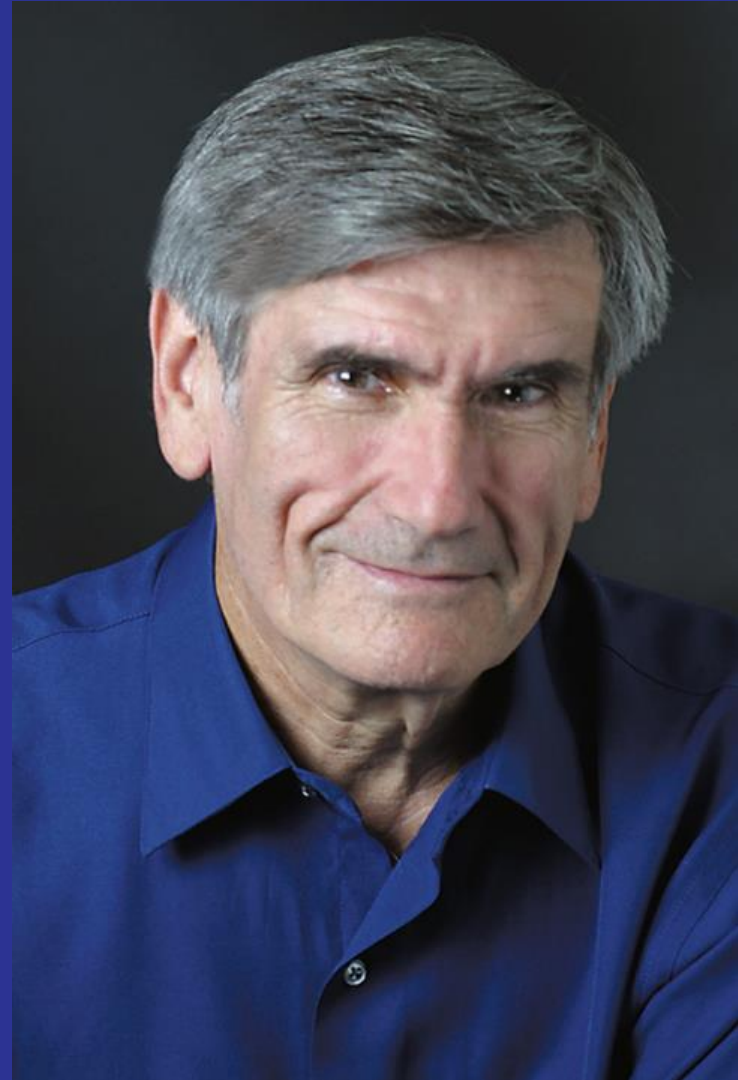
Клинический психолог, выбравший миротворческую стезю (педагогике, дипломатии в «горячих точках») и несший психологию в другие сферы в образование, миротворчество.

В самых жарких точках конфликта он пробовал помогать людям находить то общее, что их сближает и учил уметь «слышать за словами».

Создатель метода Ненасильственного Общения 60-е года 20 века.

Родился в неблагополучном районе Детройта, Маршалл с молодого возраста живо интересовался психологией общения и мечтал найти способы коммуникации между людьми, которые бы исключали насилие.

В 1961 году получил степень доктора наук в области клинической психологии в Висконсинском университете.



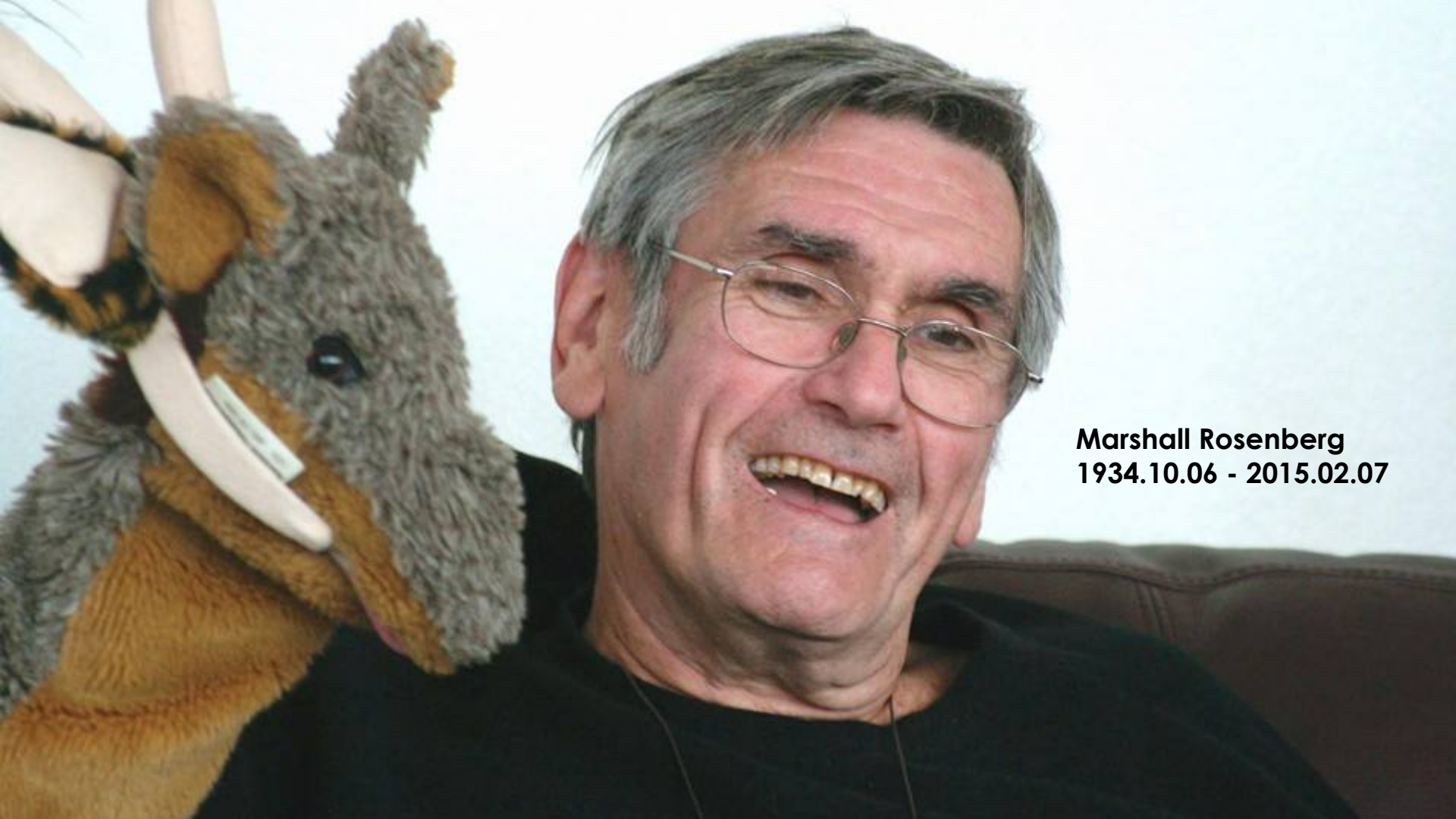
# Метод «Ненасильственного Общения»

– способ коммуникации, позволяющий людям донести друг до друга информацию, чтобы появился шанс у каждой стороны на разрешение конфликтов и разногласий, где каждый бы обретал в отношениях то, что для него важно. (win-win)

## Принципы ННО:

- Свобода выбора другого человека
- Ответственность за свои чувства на себе, а не на другом человеке
- Намерение, с которым мы входим в ННО коммуникацию важно





**Marshall Rosenberg**  
**1934.10.06 - 2015.02.07**

## Факты о Маршалле и что есть насилие?

Маршалл Розенберг проводил «программы мира» во многих странах Европы, Азии, Африки и Южной Америки, страдающих от межрелигиозных и межнациональных конфликтов.

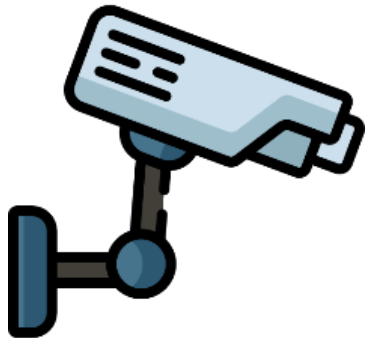
Правительство Израиля официально признало метод ННО и преподает его в сотнях школ этой страны.

Насилие воспринимается в этой коммуникации, не столько как физическое воздействие, но и вербальное насилие.

Культура наша порождает способы различные вербального насилия, которые становятся наших поведенческими привычками/паттернами.



# Два первые шага ННО



## Первый шаг ННО – **НАБЛЮДЕНИЯ**

Принцип отличать суждения, оценки от фактов.

"Что я вижу/слышу/.."

**Шаг подготовки к ННО** - воспринимать окружающее и фиксировать факты происходящего без искажений, не из стрессовых или аффективных состояний. Поэтому подготовка к ННО, принципы подготовки к ННО не менее важны, чем сами принципы и шаги ННО.

# ШАГ

## Подготовка к Ненасильственной коммуникации

**Ненасильственным, пожалуй, проще быть из ресурсного состояния, если вы не в ресурсе, то это уже не Ненасильственная коммуникация.**

**ПРАКТИКА СКАНИРОВАНИЯ ТЕЛА** - из восьмимесячного цикла практик управления стрессом и эмоциями и двухмесячного курса ненасильственной коммуникации.

*Напишите в чат, какие ощущения вы отследили, чувства.*

*Что вы наблюдали?*

# ШАГ

Наблюдение. Подготовка к сложному разговору. Ненасильственная коммуникации.

Как начать ННО, чтобы потом стоит “за словами” другого человека.  
Что нам поможет начать устанавливать контакт?

Практика “Наблюдения”, а именно - особая позиция  
безоценочного наблюдателя.

Представьте себя видео камерой, беспристрастно  
фиксирующей все что сейчас вас окружает вокруг.

**ПРОСТАЯ ПРАКТИКА 2:** опишите, что вы видите вокруг вас сейчас в  
комнате. Опишите в чат.

# ШАГ

## Наблюдение

Применить принцип «камеры» или «безоценочного наблюдателя» в процессе коммуникации:

### ПРИМЕРЫ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

- 1 «Он все время опаздывает» или «Сегодня уже второй день, как учащийся Олег приходит в 19.45, вместо 19.30 обозначенного в расписании о начале занятий по английскому»
- 2 «У него нет времени на меня. Он все время занят» или «6 дней в неделю из семи мой муж уходит на работу в 9 утра и возвращается в 9 или 10 вечера и после ужина через пол часа идет спать»
- 3 «Он ни на что не способен! Двоечник, что тут говорить!» или «В четверти  $\frac{1}{3}$  оценок у него 2, есть 5-10 троек и 5-6 четверок»

# ШАГ

## Наблюдение



**Что может произойти с другим человеком, когда мы общаемся первым способом ?**



**Но мини-домашняя практика будет для вас сложнее, вам нужно будет попробовать отделять оценочные суждения от безоценочных в процессе коммуникации с другим человеком.**

# Оценка или наблюдение?

## Практика: оценка или наблюдение?

- Некоторое время назад муж сердился на меня без всякой причины
- Вчера бабуля варила борщ, пока смотрела телевизор
- Николай постоянно пашет на своей работе
- Подросток из 9А явно агрессивен
- Мой сын ленивый, редко убирается по дому



# Оценка или наблюдение?

## Практика: оценка или наблюдение?

- Некоторое время назад муж сердился на меня без всякой причины. Есть оценка, переформулировать нужно! Муж говорит, что сердится. Стучит кулаком и повышает голос на два тона больше, чем в регулярном общении.
- Вчера бабуля варила борщ, пока смотрела телевизор +
- Николай постоянно пашет на своей работе. Есть оценка. Очищаем. На текущей неделе Николай провел на работе более 40 часов, а именно 5 дней с 9 до 21.00 и еще в субботу с 9 до 16.00
- Подросток из 9А явно агрессивен. Есть оценка. Очищаем. Витя из 9А ударил Петю из 7а, когда Петя говорил ему фразу «...»
- Мой сын ленивый, редко убирается по дому. На этой неделе мой сын убрался в комнате 2 раза, в начале недели (понедельник) и в середине (среда).

**ВАШИ  
ВОПРОСЫ**





## Учи. Люби. Делай.

изменить статус

Подробнее

Вы участник ▾

### Информация

Мы объединяем неравнодушных педагогов и рассказываем про самое интересное, необычное, полезное и, иногда, бесполезное в образовании.

Учите. Любите. Делайте вместе с нами!

 Управление

 Статистика

 Комментарии

 События



<https://vk.com/teachandlove>

# **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Март 2019 года.**

**Принципы и задачи ненасильственной коммуникации.**

**Наталья Смелова**