БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ

Педагог-психолог Емельянова С.С.

В жизни главное-сопереживание, живой поток между мной и другими, основанный на взаимной отдаче от сердца

Маршал Розенберг

Маршал Розенберг основатель техники НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ (ННО) Техника имеет свое начало с 1960-х годов.

Концепция: каждый человек, способен к сопереживанию. В центре внимания ненасильственного общения стоит не убеждение других людей в переходе к каким-то «правильным» конкретным действиям, а развитие на взаимо уважительной основе душевно-благодарных отношений, что позволяет более тесное сотрудничество.

ННО учит нас тому, что в любом диалоге мы приобретаем возможность слышать глубокие потребности свои и других людей.

4 составляющих ННО

1. Наблюдение (наблюдаем за происходящим, высказываем это наблюдение не вдаваясь ни в оценки, ни в суждения)

2.Чувства (говорим о том, какие чувства испытываем, когда видим это действия, то есть мы напуганы, мы раздражены и т.д.)

3.Потребности (говорим о том, какие наши потребности связаны с чувствами, которые мы испытываем)

4. Просьба (ясно и четко сформулировать свою просьбу)

2 составляющих ННО для принятия других

- Принимать высказывание других с эмпатией
- Высказываться честно

Эмпатия требует от нас полной сосредоточенности на том, что хочет выразить другой человек.

Треугольник Карпмана
(Стивен Карпман, 1968 год)

Психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми, которая описывает привычные психологические роли, которые люди чаще всего занимают в ситуациях.

Находясь в одной и той же ситуации, человек проходит все три роли:

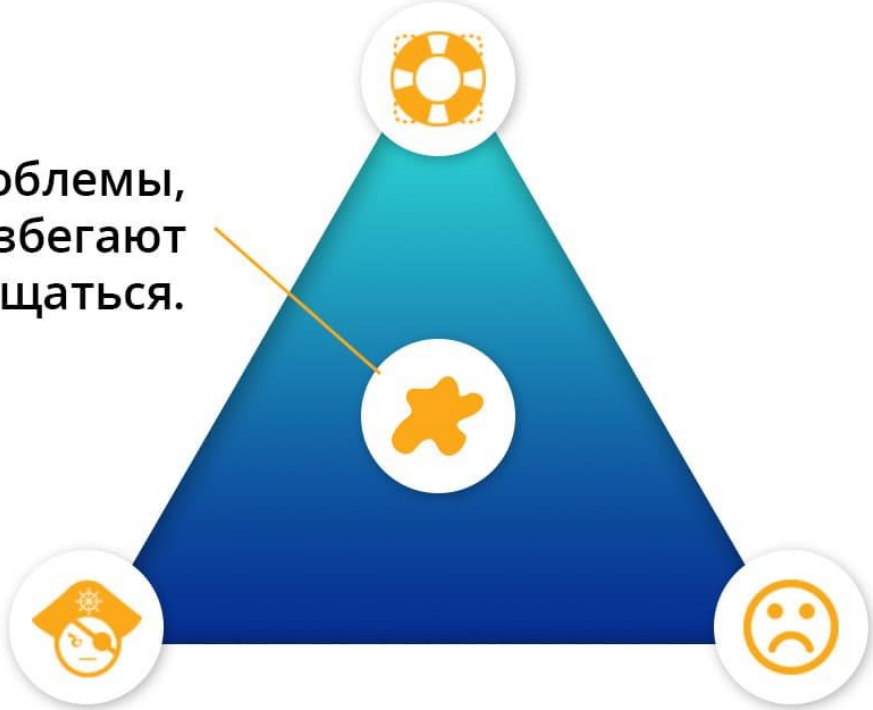
- Жертва
- Спасатель
- Преследователь

Треугольник Карпмана
(Стивен Карпман, 1968 год)

Спасатель

Помогает когда его не просят.
Чувствует вину когда не может помочь.
Дает жертве разрешение на неудачу.
Смягчает последствия жертвы, часто делает ее работу.

Сердцевина проблемы, к которой избегают обращаться.



Преследователь

"Ты в этом виноват"
Ригидный, критикующий.
Обвиняющий, неоправданно жесткий. Держится в стороне.
Злость.

Жертва

"Бедный я, бедный"
Стыдящийся, бессильный.
Беспомощный, подавляемый.
Нуждается в спасателе, который бы "защищал и служил".

ТИРАН- занимается самоосуждением-затем переносит все на других

Спасатель- не признает свои эмоции и чувства

Жертва- не признает свои потребности

Как выйти из треугольника если вы ТИРАН-

1 Прекратите обвинять в своих проблемах других людей и обстоятельствах

2.Никто не обязан соответствовать вашим представлениям о том, что правильно и неправильно. Люди разные, ситуации разные, если вам это не нравится, просто не имейте с этим дело.

3.Решайте разногласия мирным путем, без злобы и агрессии.

4.Перестаньте самоутверждаться за счет тех, кто слабее вас.

Как выйти из треугольника если вы Спасатель-

1. Если у вас не просят помощи молчите.

2.Перестаньте думать, что вы лучше знаете, как надо жить, что без ваших ценных советов мир рухнет.

3.Не давайте необдуманных обещаний.

4.Перестаньте ждать благодарности и похвалы.

5.Перед тем, как броситься «причинять добро», спросите себя честно: так ли необходимо и эффективно ваше вмешательство?

6.Прекратите самоутверждаться за счет тех, кто чуть более нескромен в своих жалобах на жизнь.

Как выйти из треугольника если вы Жертва-

1. Перестаньте жаловаться на жизнь. Совсем. Это время потратьте, на улучшения вашего положения.

2. Запомните, вам никто, ничего не должен. Даже если вам обещали, или сами предлагали.

3.Все что вы делаете, это только ВАШ выбор и ВАША ответственность. Вы вправе сделать другой выбор, если вас, что-то не устраивает.

4.Не оправдывайтесь и не корите себя, если вам кажется, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям.

Упражнение на самоосознавание
заполните таблицу:

Чего я хотел и не получил в детстве (вещи, которые могли бы сделать вашу взрослую жизнь легче)	**Чего я хотел и не получил в детстве (вещи, которые могли бы сделать вашу взрослую жизнь легче)**
мама	папа
Чего я не хотел и получил (те вещи, которые вы предпочли бы, чтобы не делались по отношению к вам или не были бы сказаны)	Чего я не хотел и получил (те вещи, которые вы предпочли бы, чтобы не делались по отношению к вам или не были бы сказаны)
мама	папа

Разъяснения и рекомендации:

Чего я хотел и не получил:

Список ваших неудовлетворенных потребностей. Ожидается, что окружающие удовлетворят их без просьб с вашей стороны. Приводит к вашему манипулированию и контролю своего окружения – занимаете позицию ЖЕРТВА или СПАСАТЕЛЬ.

Удовлетворяйте свои потребности осознанно: определите где, когда и с кем вы можете удовлетворить каждую из этих потребностей, постарайтесь прямо просить о помощи в этом.

Что я получил, хотя и не хотел этого:

Это список опыта насилия над вами. Это причины, по которым вам сложно находиться близко к другим людям. («Я воздвиг вокруг себя стену, я не позволю вам приблизиться ко мне, потому, что не хочу чтобы опять стало больно»). Список показывает где вы сохраняете обиду и злость.

Найдите способ простить обидчиков, вернуть, то что вам не подходит, отреагировать чувства злости и обиды.

Как принять самого себя:

Мое лучшее качество	**Мое качество противоположное**
На сколько оно выражено в %	На сколько оно выражено в %
Чем выгодно иметь это качество	Чем выгодно иметь качество
Недостатки которое дает это качество	Недостатки, которые дает это качество

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ