**О ненасильственной коммуникации с ребенком**

*«Ложись и успокойся!», «Замолчи сейчас же!», «Прекрати, не позорь меня!» — сказанные на повышенных тонах или злым шепотом, эти привычные для многих фразы на самом деле никак не решают проблему. Они не дают понять причины поступков, не воспитывают, не устанавливают с ребенком диалог, не формируют атмосферу безопасности. Как же перестать их использовать и что сказать вместо «Хватит!»? Разбираемся вместе с Ольгой Давыдовой, педагогом-психологом, экспертом*[*Центра толерантности*](https://www.jewish-museum.ru/tolerance-center/projects/)*Еврейского музея.*

**Что такое ненасильственное общение?**

**История термина**

Сам термин еще в 1960-е годы ввел в оборот американский психолог Маршалл Розенберг в одноименной книге. Автор определяет ненасильственное общение (ННО) как «язык и действия, которые укрепляют нашу способность давать добро и вдохновлять других делать то же самое». С первого взгляда больше похоже на психологическую практику, чем на способ коммуникации. С точки зрения Маршалла, так и есть: потому что форма выражения собственных эмоций и формулирование просьб к окружающим помогает не только наладить связь с коллегой, супругом или ребенком, но понять собственные потребности. Сама книга «Ненасильственное общение в повседневной жизни» наполнена восторженными отзывами, многочисленными примерами из миротворческой и дипломатической практики Розенберга.

**Насилие, ненасилие и пример**

Короткое выражение принципа — OSBD (или в русскоязычной версии — НЧПП: Наблюдение — Чувство — Потребность — Просьба), умение отличать факты от мнений, быть честным с собой и внимательным к другим.

На другой чаше весов находится насильственное общение. Это любые формы осуждения других, запугивание, обвинения, дискриминация, высказывания без слушания, критика других или самого себя, ругательства, попытки защищаться или судить, кто «хороший/плохой» или что «правильно/неправильно».

Рассмотрим классическую ситуацию: ваш восьмилетний ребенок раскидал по полу игрушки и убежал смотреть мультфильмы, не убрав за собой.

Насильственная реакция: «Беспорядок жуткий! Вернись и убери все!»

Результат: ребенок, возможно, и уберется, но не потому, что это важно для вас или для него, а потому, что он боится последствий. В следующий раз желание убраться не появится, и вам снова придется прибегать к приказам.

Ненасильственная реакция: «Саша, когда я вижу раскиданные на полу игрушки, я очень расстраиваюсь, потому что мне нужны порядок и уют в комнате, которой мы оба пользуемся. Ты не мог бы собрать их и положить в коробку?»

Вы обозначили то, что видите, не оценивая ребенка и его действия. Вы высказали собственные чувства, а затем честно признались, какая ваша потребность оказалась неудовлетворенной. Ваша, а не какая-то абстрактная «необходимая». В финале вы добавили четкую просьбу, чтобы ребенок понял: вот то, чего от него ждут.



**Почему мы не разговариваем так всегда?**

Основная идея ненасильственного общения в том, что гнев, разочарование, печаль или другие чувства являются результатом неудовлетворенных потребностей. Самый простой пример для мам: мы не выспались, устали, и теперь любой конфликт с ребенком выглядит более сложным. Решение же будет не в том, чтобы стыдить ребенка, а в том, чтобы… высыпаться. Это ваша неудовлетворенная потребность, а не отказ ребенка надеть желтую шапку, например, или выпить стакан молока.

Помимо физиологических, наши потребности могут быть эмоциональными. Когда ребенок игнорирует ваши требования, вы ожидаемо «закипаете». Но в этот момент важно остановиться и зафиксировать то, что вы видите, а не то, что вы «додумали» об этом. Ваш ребенок не пытается специально вас рассердить, он всего лишь удовлетворяет собственные потребности, такие как игра, исследование, общение с другими детьми. В этот момент ваши потребности: контролировать ситуацию, получать уважение, сберечь ресурсы — не совпадают с потребностями ребенка.

**Борьба за контроль**

Чего мы хотим для себя и своих детей? Если вас спросят об этом на улице, ответ будет: забота, уважение, любовь, ответственность. Если же поймать себя на реальной реакции на детской площадке, на кухне, в машине и над домашним заданием, картина будет сильно отличаться. Нам нужно подчинение, признание авторитета и власти.

Когда же родители пытаются получить желаемое, предъявляя требования и подкрепляя их наказаниями и наградами, дети реагируют аналогично — защищают свое право контролировать мир. В детстве взять на себя ответственность ребенок может за две области: сон и еду. Только это вы не можете «заставить» ребенка сделать, как бы ни старались. Можно только договориться. В подростковом возрасте зона контроля расширяется, и если потребность подростка в автономии не удовлетворена, он будет утверждать контроль над жизнью всеми доступными способами, включая небезопасные.

**Почему обещание наказания не работает?**

Что вы хотите, чтобы ваши дети делали?

* Убирали игрушки.
* Доедали суп.
* Вовремя приходили домой.
* Бережно относились к вещам.

И каждый раз кажется довольно практичным использовать обещание вознаграждения или угрозу наказания, чтобы мотивировать все это делать.

* Убирайся в комнате, и тогда посмотришь мультики.
* Доешь суп, иначе не будет десерта.
* Если не вернешься вовремя, больше вообще никуда не пойдешь.

В финале мы действительно получаем то, что хотим. Но стоит задать себе второй вопрос: по какой причине я хочу, чтобы мой ребенок все это делал? И что ответят дети, если спросить у них: почему? Оказывается, что сами дети не понимают, зачем совершают то или иное действие. Им не объяснили цель — ни для себя, ни для своих родителей. Они просто боятся наказания в случае невыполнения.

**Если вы хотите помочь детям развить сильный характер и навыки самостоятельного принятия решений, то это не получится, если дети привыкнут действовать из-за страха перед наказанием или обвинением.**

Мы на самом деле платим очень дорогую цену, когда близкие люди действуют в соответствии с нашими просьбами и ценностями **не из понимания** нас, а**из чувства страха или вины**. Даже выполняя наши просьбы, дети будут испытывать негодование, обиду и падение самооценки.

**Отрицание ответственности**

Привычка делать что-то, потому что кто-то так сказал, формирует не дисциплину, а размытую ответственность. Классическая фраза «Ты должен делать это, нравится тебе или нет» звучит уже опасно в определенном контексте: «Я сделал это не потому, что так хотел, а за меня так решили, что я это должен», то есть «Я не виноват, не я это придумал».

— Я ругаюсь матом, потому что плохой (ответственность не на мне, а на характеристике, которую кто-то мне присудил).

— Я хожу в школу, потому что был должен (ответственность не на мне, а на абстрактных силах).

— Я солгал маме по требованию друга (ответственность не на мне, а на чужой власти).

— Я начал курить, потому что в классе все курят (ответственность не на мне, а на группе).

— Я ударила брата, потому что он капризничал в магазине (ответственность не на мне, а на действиях другого человека).

Каждый из этих примеров приводит нас к важной мысли: неужели нам так важно, чтобы ребенок прямо сейчас выполнил наш приказ, не задумываясь о причинах, что мы готовы пожертвовать его будущим нежеланием видеть личную ответственность?

Концепция ННО предлагает потратить чуть больше времени сейчас, заменяя приказ на просьбу, а оценивание — констатацией фактов и описанием потребностей, чтобы в будущем получить понимание и признание вместо подчинения и страха.

**Как использовать принципы ненасильственного общения с ребенком?**

**Шаг 1. Наблюдение**

Констатировать факт, а не оценивать поступок — очень непростой навык. Сказать «ты ленивый» вместо «вижу, что ты не стал мыть посуду» намного проще. Но любое суждение и оценка воспринимаются как вмешательство и даже агрессия со стороны. Вместо того чтобы услышать вас и вашу просьбу, ребенок или взрослый занимают оборонительную позицию. Естественная реакция: обвинить во всем себя, чувствуя вину и стыд, либо обвинить во всем других. Ни первое, ни второе никак не способствует решению ситуации. Попробуйте начать предложение со слов: «Я вижу, что ты…», «Я слышу, как ты…», «Ты делаешь…». Говоря о конкретных фактах, мы открываем возможность формулировать запросы о конкретных действиях, которые необходимо выполнить в будущем.

— Ты вечно забываешь перезвонить! — Когда вечно? — Ты сегодня забыл мне перезвонить. На этой неделе такое случается в третий раз.

— Ты ленивый! — Почему это? — Я вижу, что ты не помыл посуду и не выкинул мусор.

— Ты меня никогда не слушаешься! — Когда никогда? В чем не слушаюсь? — Я вижу, что ты не хочешь идти домой сейчас. Ты играешь с друзьями, когда я тебя зову.

**Шаг 2. Чувства**

У вас могут быть десятки чувств, в том числе и негативных. Никто не может запретить вам чувствовать (кроме вас самих). Другое дело — способ выражения эмоций, так как этот процесс уже оказывает влияние на других людей. Совершенно нормально злиться, если вы опаздываете, но кричать на ребенка, который долго собирается, — это уже способ выражения. Совершенно нормально грустить, когда муж не оказывает знаков внимания, но молча обижаться или шипеть — это уже способ выражения.

Сосредоточившись на собственных чувствах, мы способны понять, где чувство обиды, боли и злости берет начало. И оказывается, что это совсем не ребенок и его поступки, а наши неудовлетворенные потребности признания, благодарности за заслуги или отсутствие отдыха.

**Шаг 3. Потребности**

Любое чувство соединяется с потребностью. В этот момент мы углубляем осознание собственной ответственности за то, что мы чувствуем. Вместо того чтобы винить ребенка, мы признаем собственные желания и ожидания.

Попробуйте использовать формулировку «Я чувствую, потому что мне нужно…».

— Я чувствую обиду, когда ты опаздываешь домой, потому что я хотела провести этот вечер вместе.

— Я чувствую раздражение, когда ты бросаешь носки рядом с кроватью, потому что мне очень важно видеть в нашем любимом доме порядок.

— Я переживаю и нервничаю, когда ты не берешь трубку, потому что мне хочется знать, что ты в порядке.

**Если вы сами не придаете значения своим потребностям, другие будут относиться к ним так же. Если родители ни во что не ставят собственные желания, не стоит ожидать уважения и внимания от детей.**

**Шаг 4. Просьба**

Одно из главных правил общения не только с ребенком, но и с любым человеком — формулировать просьбы с помощью утвердительных высказываний. Нельзя делать что-то «не».

— Не веди себя подобным образом! — А как вести?..

— Не раскидывай носки по квартире! — А что делать вместо этого?..

— Не смей не слушать меня! — А что сметь? Чего ты хочешь?..

Используйте в просьбе конкретные действия, стараясь избегать абстрактных понятий.

— Не веди себя подобным образом! — А как вести?.. — Я бы хотела, чтобы ты брал трубку, когда я звоню.

— Не раскидывай носки по квартире! — А что делать вместо этого? — Я бы хотела, чтобы ты собрал грязные носки с пола и положил их в корзину для белья. Чистые носки, пожалуйста, убери в шкаф.

— Не смей не слушать меня! — А что сметь? Чего ты хочешь? — Я бы хотела, чтобы ты дослушал то, что я хочу сказать, до конца. А затем сказал, как относишься к этому предложению: согласен или не согласен.



**Общение с маленькими детьми**

Ненасильственное общение работает даже с маленькими детьми. Просто в этой ситуации вы начинаете с подробного описания действия ребенка или повторения его собственной фразы. Повторение того, что мы услышали или увидели, способствует пониманию и укрепляет доверие. Вы повторяете ровно то, что сказал ребенок, не смешивая это с собственными мыслями. Такой опыт помогает ребенку поверить, что его желания и чувства принимаются во внимание. Повторение не обязательно способствует нахождению решения, но помогает установить общую основу и договоренность для будущих поисков.

Например, четырехлетний Саша прыгает на кресле, вы переживаете за него. Первое желание — закричать: «Слезай сейчас же!»

Вариант, который нам предлагает ННО:

— Саша, когда ты прыгаешь на кресле, мне очень страшно, потому что я хочу безопасности. Я тебя очень люблю, ты для меня важен, я не хочу, чтобы ты пострадал. Не мог бы ты прыгать в более безопасном месте?

 — Я играть хочу!

 — Я услышала и поняла, что сейчас ты хочешь поиграть. Что, если мы пойдем во двор, там есть батут. Тебе подойдет такой вариант?

— Да.

В ситуации, когда ребенок проявляет агрессию (например, дерется или рвет книгу), мы все равно можем использовать ненасильственную коммуникацию, но уже в сочетании с силой для защиты. Это важно: сила нужна для того, чтобы защитить то, что нам дорого, а не для наказания. Удерживайте ребенка, если он начнет рвать книгу, пока он не успокоится для разговора. Одновременно с этим сопереживайте вслух, предполагая причины ситуации:

— Ты хочешь делать это, потому что злишься, да?

— Тебе действительно обидно, когда никто не обращает внимания, да?

В таких вопросах нет обвинений, и потому они позволяют ребенку сообщить нам о том, какие потребности ему «приходится» удовлетворять, пиная стол и кидая на пол книгу. Когда же мы пытаемся причинить боль, указывая на неправильность поступка, ребенок закрывается и уже не станет объяснять нам причину, а значит, ситуация повторится.

Такой длинный путь может показаться действительно неудобным и непривычным, но ненасильственное общение ставит на первое место наши отношения с ребенком. Время — тот ресурс, который мы готовы потратить ради будущего доверия, безопасности и принятия.

**Если возникла проблема**

Вопросами безопасной коммуникации, создания открытой среды и профилактики травли и агрессии занимается Центр толерантности Еврейского музея — научно-методический центр в области психологии и педагогики толерантности. С бесплатными мероприятиями и материалами можно ознакомиться на сайте [центра](https://www.jewish-museum.ru/tolerance-center/projects/).

Если родителям не удается справиться с проблемой самостоятельно, они всегда могут получить поддержку, обратившись в Службы оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по месту жительства. Консультант Службы совместно с родителями найдет решение возникающих проблем, подскажет, куда обратиться за помощью. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру «Горячей линии по оказанию помощи родителям» **8 (800) 444-22-32** и/или обратиться в Службу на портале [Растимдетей.рф](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/where-to-turn), выбрав нужный регион.