

ВЛАД РЕНГАЧ

Язык жизни для родителей

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ОБЩЕНИЮ
С ПОДРОСТКАМИ



Влад Ренгач

Язык жизни для родителей.

Практическое руководство

по эффективному

общению с подростками

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70995796
ISBN 9785006443662

Аннотация

«Язык жизни для родителей» – это практичное руководство для родителей, которое помогает лучше понять подростков и научиться разрешать конфликты без насилия. Влад Ренгач, опираясь на идеи из своей первой книги «Ключи от сердца», делится советами, как глубже понять своих детей и превратить любой конфликт в шанс для развития. Книга наполнена практическими упражнениями, которые помогут вам построить крепкие и тёплые отношения с детьми.

Содержание

ОТ АВТОРА	6
Введение	9
Особенности подросткового возраста	10
Важность эффективной коммуникации с подростками	11
Что вас ждет в этой книге	13
Ваше путешествие начинается здесь	15
Как пользоваться этой книгой	16
Ваше первое задание	17
Заключительные мысли	18
Глава 1: Основы Языка жизни	19
Четыре компонента Языка жизни	20
Преодоление препятствий	23
Практическое задание	24
Заключение	25
Глава 2: Наблюдение без осуждения	26
Почему это важно?	27
Как практиковать наблюдение без осуждения	30
Преимущества наблюдения без осуждения	32
Преодоление трудностей	34
Практические упражнения	36
Преодоление сложных ситуаций	46
Важность последовательности и терпения	49

Заключение	51
Глава 3: Выражение чувств	54
История Анны и Маши	54
Почему важно выражать чувства	56
Распознавание и называние эмоций	57
Как говорить о своих чувствах с подростком	60
Связь чувств и потребностей	63
Практические примеры	64
Различение чувств и мыслей	65
Развитие эмоционального словаря	66
Практика выражения чувств	67
Обучение подростков выражению чувств	68
Сложности в выражении чувств	70
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Язык жизни для родителей Практическое руководство по эффективному общению с подростками

Влад Ренгач

© Влад Ренгач, 2024

ISBN 978-5-0064-4366-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Язык жизни для родителей. Практическое руководство
по эффективному общению с подростками.

ОТ АВТОРА

Дорогой читатель!

Я рад приветствовать вас на страницах этой книги, которая является логическим продолжением моей первой работы «Ключи от сердца. Как открыть дверь в мир вашего подростка». Если первая книга помогла вам найти подход к сердцу вашего ребенка, то эта призвана углубить ваше понимание и навыки общения с подростками.

Эта книга – результат моего многолетнего опыта работы с подростками и их родителями, а также дальнейшего развития идей, изложенных в «Ключах от сердца». Здесь мы сделаем следующий шаг в освоении искусства ненасильственного общения, которое является мощным инструментом для построения глубоких и гармоничных отношений.

Перед вами не просто продолжение руководства по общению – это путь к освобождению и глубинной трансформации ваших отношений с подростком. Каждая страница здесь – это новый ключ, открывающий двери к еще более глубокому пониманию и связи с вашим ребенком.

Я верю, что ненасильственное общение – это не только ключ к гармонизации семейных отношений, но и путь к личностному росту как для родителей, так и для подростков. Оно позволяет нам выйти за рамки привычных шаблонов, освободиться от груза непонимания и страхов, которые ча-

сто омрачают этот важный период взросления наших детей.

В этой книге, опираясь на фундамент, заложенный в «Ключах от сердца», мы пойдем дальше. Вы найдете здесь не только углубленную теорию, но и расширенный набор практических инструментов, которые помогут вам:

- Освободиться от ограничивающих убеждений о воспитании подростков
- Трансформировать конфликтные ситуации в возможности для роста
- Раскрыть потенциал вашего ребенка через принятие и эмпатию
- Интегрировать принципы ненасильственного общения в повседневную жизнь

Каждая глава – это новый уровень в понимании и связи с вашим подростком. Мы вместе продолжим путь от осознания собственных эмоций до создания пространства, где ваш ребенок сможет безопасно выражать себя и расти.

Помните, что этот процесс требует времени и терпения. Будьте готовы к собственной трансформации, ведь, меняя подход к общению, мы неизбежно меняемся сами.

Я искренне верю, что применение принципов, изложенных в этой книге, в сочетании с идеями из «Ключей от сердца», поможет вам не только улучшить отношения с подростком, но и обрести новое понимание себя как родителя.

Пусть эта книга станет для вас источником вдохновения и поддержки на пути к еще более глубоким и гармоничным

отношениям с вашим взрослеющим ребенком.

С уважением и верой в ваш успех,

Влад Ренгач

Введение

Представьте себе типичное утро в семье с подростком. Звонит будильник, и вы заходите в комнату своего 15-летнего сына, чтобы разбудить его в школу.

«Андрей, пора вставать!» – говорите вы, открывая шторы.

В ответ – недовольное мычание и попытка натянуть одеяло на голову.

«Ну сколько можно! Каждое утро одно и то же. Ты опять опоздаешь!» – ваш голос начинает повышаться.

«Отстань! Я не пойду в эту дурацкую школу!» – раздражённо отвечает сын.

Знакомая ситуация, не правда ли? А теперь представьте, что вы можете изменить этот сценарий. Что, если бы существовал способ общаться с вашим подростком так, чтобы он слышал вас, а вы понимали его?

Добро пожаловать в мир «Языка жизни для родителей подростков»!

Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – это время бурь и натиска, как говорил психолог Стэнли Холл. Это период, когда ваш милый ребенок, кажется, превращается в неузнаваемое существо с колебаниями настроения, противоречивыми желаниями и постоянными конфликтами.

Но давайте на минуту остановимся и посмотрим на мир глазами подростка. Вспомните себя в этом возрасте. Помните это ощущение, будто весь мир против вас? Как будто никто не понимает, через что вы проходите?

Дело в том, что подростки действительно проходят через уникальный период развития. Их мозг перестраивается, гормоны бушуют, а социальные ожидания растут. Они балансируют между желанием независимости и потребностью в поддержке, между стремлением к риску и страхом неудачи.

Важность эффективной коммуникации с подростками

Теперь представьте, что у вас есть ключ к пониманию вашего подростка. Инструмент, который поможет вам наладить связь, даже когда кажется, что вы говорите на разных языках.

Этот ключ – эффективная коммуникация, основанная на принципах ненасильственного общения (ННО), разработанных Маршаллом Розенбергом.

ННО – это не просто набор техник. Это образ мышления и жизни, который может трансформировать ваши отношения с подростком. Вместо того чтобы реагировать на вызывающее поведение гневом или наказанием, вы научитесь слышать потребности, стоящие за этим поведением. Вместо того чтобы навязывать свою волю, вы научитесь формулировать просьбы, которые вдохновляют на сотрудничество.

В этой книге мы отправимся в путешествие по миру ННО, адаптированного специально для общения с подростками. Мы рассмотрим реальные ситуации, с которыми сталкиваются родители, и покажем, как применять принципы ННО для их разрешения.

Но прежде, чем мы начнем, давайте договоримся: эта книга – не волшебная палочка. Она не превратит вашего подростка в идеального ребенка за одну ночь. Вместо этого она

даст вам инструменты для построения более глубоких, искренних и уважительных отношений с вашим ребенком.

Что вас ждет в этой книге

В каждой главе мы будем рассматривать один из аспектов ненасильственного общения и его применение в контексте воспитания подростков.

Вы узнаете:

- Как наблюдать за поведением подростка без осуждения
- Как выражать свои чувства и понимать эмоции вашего ребенка
- Как определять потребности, стоящие за поведением
- Как формулировать просьбы, которые вдохновляют на сотрудничество
- Как слушать эмпатически, даже когда вы не согласны
- Как управлять конфликтами конструктивно
- Как устанавливать границы с любовью и уважением

Каждая глава будет содержать реальные примеры, практические советы и упражнения, которые вы сможете сразу же применить в общении с вашим подростком.

История Анны и Маши

Позвольте мне рассказать вам историю Анны и ее 14-летней дочери Маши.

Анна всегда гордилась тем, что у нее близкие отношения с дочерью. Но в последнее время все изменилось. Маша стала замкнутой, раздражительной, постоянно сидела в телефоне и огрызалась на любые попытки поговорить.

Анна была в отчаянии. Она попробовала все: угрозы, наказания, уговоры – ничего не работало. Отношения становились все хуже, и Анна боялась, что теряет связь с дочерью.

Именно тогда Анна познакомилась со мной и узнала о ненасильственном общении. Сначала она была скептической. «Как это может помочь с моим невозможным подростком?» – думала она. Но, отчаявшись, решила попробовать.

Первые попытки были неуклюжими. Но постепенно Анна начала замечать изменения. Вместо того чтобы сразу реагировать на поведение Маши, она стала наблюдать и слушать. Вместо обвинений она начала говорить о своих чувствах и потребностях.

Прорыв произошел, когда однажды вечером Маша сама пришла к маме поговорить. Оказалось, что за ее замкнутостью скрывались страх и неуверенность в себе, связанные с проблемами в школе.

Это был первый шаг к восстановлению их отношений. Путь был не быстрым и не всегда легким, но постепенно Анна и Маша научились слышать и понимать друг друга по-новому.

Ваше путешествие начинается здесь

Как и Анна, вы сейчас стоите в начале пути к новому способу общения с вашим подростком. Этот путь может быть непростым, но я обещаю вам, что он стоит каждого шага.

Маршалл Розенберг однажды сказал: «То, как мы говорим, может усилить сочувствие и связь – или причинить боль и отчуждение». Эти слова особенно актуальны, когда речь идет об общении с подростками.

Моя цель в этой книге – не просто научить вас техникам общения. Я стремлюсь помочь вам создать такую атмосферу в семье, где каждый чувствует себя услышанным, понятым и ценным. Где конфликты становятся возможностью для роста, а не поводом для отдаления.

Как пользоваться этой книгой

Чтобы получить максимальную пользу от этой книги, я рекомендую:

1. Читать последовательно. Каждая глава опирается на предыдущую.

2. Практиковаться. В конце каждой главы вы найдете практические задания. Не пропускайте их! Как говорил Маршалл Розенберг: «ННО – это не просто интеллектуальное понимание, это навык, который нужно практиковать».

3. Быть терпеливыми к себе. Изменение привычных паттернов общения требует времени и практики.

4. Вовлекать вашего подростка. По мере изучения материала, делитесь с ним своими открытиями. Возможно, вы сможете вместе практиковать новые навыки.

Ваше первое задание

Прежде чем мы перейдем к основному содержанию книги, я хочу предложить вам небольшое упражнение:

1. Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки.
2. В первой колонке запишите три ситуации, когда общение с вашим подростком было особенно трудным или привело к конфликту.
3. Во второй колонке напишите, как бы вы хотели, чтобы эти ситуации разрешились в идеале.

Это упражнение поможет вам определить ваши цели и ожидания от этой книги. Сохраните этот лист – мы вернемся к нему в конце нашего путешествия, чтобы оценить ваш прогресс.

Заключительные мысли

Помните, ваш подросток – не проблема, которую нужно решить. Он или она – уникальная личность, которая проходит через сложный период роста и изменений. Ваша задача – не контролировать или исправлять, а понимать, поддерживать и направлять.

Как сказал Маршалл Розенберг: «В основе всех наших действий лежит попытка удовлетворить потребность». Понимание этой простой истины может кардинально изменить ваш подход к общению с подростком.

Готовы ли вы начать это увлекательное путешествие к лучшему пониманию и более глубокой связи с вашим ребенком? Тогда переверните страницу – мы начинаем!

Глава 1: Основы Языка жизни

Представьте себе, что вы оказались в незнакомой стране, где говорят на языке, которого вы не знаете. Вы пытаетесь объяснить с местными жителями, но они вас не понимают. Вы чувствуете смятение, раздражение, может быть, даже страх. Именно так часто чувствуют себя родители и подростки, пытаясь общаться друг с другом.

Ненасильственное общение (ННО) – это тот самый универсальный язык, **ЯЗЫК ЖИЗНИ**, который может помочь преодолеть этот барьер непонимания.

Что такое ненасильственное общение?

Маршалл Розенберг, создатель концепции ННО, однажды сказал: «То, что я хочу в своей жизни, – это сострадание, поток между мной и другими, основанный на взаимном дарении от сердца».

ННО – это не просто метод общения, это философия жизни. Она основана на идее, что все люди способны к состраданию и что мы прибегаем к насилию или поведению, которое вредит другим, только когда не распознаем более эффективных стратегий для удовлетворения своих потребностей.

Четыре компонента Языка жизни

Давайте рассмотрим четыре ключевых компонента ННО на примере типичной ситуации с подростком:

Ваша 16-летняя дочь Алина обещала вернуться домой к 10 вечера, но пришла в полночь, не предупредив вас.

1. Наблюдение без оценки

Вместо: «Ты безответственная и эгоистичная!»

ННО: «Ты пришла домой в полночь, хотя мы договаривались о 10 вечера».

2. Выражение чувств

Вместо: «Ты меня бесишь!»

ННО: «Я чувствую тревогу и разочарование».

3. Определение потребностей

Вместо: «Тебе плевать на меня и мои нервы!»

ННО: «Мне нужны безопасность и уважение к нашим договоренностям».

4. Формулирование просьбы

Вместо: «Ты наказана! Никаких прогулок месяц!»

ННО: «Ты могла бы в следующий раз позвонить, если задерживаешься?»

Применение ННО в семейном контексте

Теперь давайте рассмотрим, как эти компоненты работают вместе:

«Алина, когда ты пришла домой в полночь, хотя мы дого-

варивались о 10 вечера (наблюдение), я почувствовала сильную тревогу и разочарование (чувства). Мне важно знать, что ты в безопасности, и чувствовать, что наши договоренности уважаются (потребности). Ты могла бы в следующий раз позвонить, если задерживаешься? (просьба)»

Заметьте, как изменился тон разговора. Вместо обвинений и наказаний, вы выражаете свои чувства и потребности, а также формулируете конкретную просьбу. Это открывает возможность для диалога и взаимопонимания.

Розенберг говорил: «Слова – это окна или стены». Используя язык ННО, мы создаем окна, через которые наши подростки могут увидеть наши истинные чувства и потребности.

Почему ННО эффективно с подростками?

1. Уважение к автономии: ННО признает право подростка на собственные чувства и потребности, что является ключевым моментом в период, когда они стремятся к независимости.

2. Развитие эмоционального интеллекта: Практикуя ненасильственное общение, подростки учатся распознавать и выражать свои эмоции конструктивно.

3. Моделирование здоровой коммуникации: Используя Язык Жизни, вы показываете пример того, как решать конфликты мирным путем.

4. Создание безопасного пространства: ННО способствует созданию атмосферы, где подросток чувствует себя услы-

ШАННЫМ И ПОНЯТЫМ.

Преодоление препятствий

Конечно, применение ННО не всегда будет гладким. Вот несколько основных препятствий и примеров как их преодолеть:

1. «Это звучит неестественно»: Поначалу ННО может казаться неловким. Это нормально. С практикой оно станет более естественным.

2. «У меня нет времени на длинные разговоры»: ННО не обязательно требует длительных бесед. Даже короткое, но искреннее выражение чувств и потребностей может быть эффективным.

3. «Мой подросток не реагирует»: Помните, что ННО – это процесс. Даже если ваш подросток не отвечает сразу, вы моделируете новый способ общения.

Практическое задание

1. Выберите одну типичную конфликтную ситуацию с вашим подростком.
2. Запишите, как обычно проходит этот разговор.
3. Теперь перепишите этот диалог, используя четыре компонента ННО.
4. В течение недели попробуйте применить этот новый подход в реальной ситуации.
5. Запишите, что изменилось в вашем взаимодействии.

Заключение

Маршалл Розенберг однажды сказал: «Мы никогда не можем совершать насилия в состоянии ясности». ННО помогает нам достичь этой ясности, понимая свои истинные чувства и потребности, а также чувства и потребности наших подростков.

Помните, освоение ННО – это путешествие. Будьте терпеливы к себе и своему подростку. Каждая попытка использовать ННО – это шаг к более глубокому пониманию и связи.

В следующей главе мы глубже погрузимся в первый компонент ННО – наблюдение без осуждения, и рассмотрим, как это может трансформировать ваше восприятие поведения подростка.

А пока, я предлагаю вам начать замечать моменты в вашем общении с подростком, где вы могли бы применить принципы ННО. Ведение дневника наблюдений может быть очень полезным в этом процессе.

Глава 2: Наблюдение без осуждения

Представьте, что вы – антрополог, изучающий неизвестное племя. Вы не судите их обычаи или поведение, а просто наблюдаете и записываете факты. Именно такой подход мы будем практиковать в общении с нашими подростками.

Звучит странно? Возможно. Но давайте разберемся, почему это так важно и как это может изменить ваши отношения с подростком.

Почему это важно?

Маршалл Розенберг, основатель метода ненасильственного общения, говорил: «Когда мы объединяем наблюдение с оценкой, люди склонны слышать критику». А кто из нас не знает, как быстро подростки реагируют на малейший намек на критику?

Когда мы наблюдаем без осуждения, мы создаем пространство для понимания и диалога. Мы отделяем факты от наших интерпретаций этих фактов. Это может звучать просто, но на практике это одно из самых сложных умений, которое нам предстоит освоить.

Наблюдение vs. Оценка: В чем разница?

Давайте рассмотрим пример:

Вы заходите в комнату вашего 15-летнего сына Максима. Повсюду разбросана одежда, на столе – гора немытых тарелок, а сам Максим играет в компьютерную игру.

Типичная реакция родителя: «Боже мой, какой ужасный бардак! Ты совершенно безответственный! Только и делаешь, что играешь в эти глупые игры!»

Давайте разберем эту реакцию:

1. «Ужасный бардак» – это оценка состояния комнаты.
2. «Ты совершенно безответственный» – это оценка характера Максима.
3. «Только и делаешь, что играешь» – это преувеличение.

4. «Глупые игры» – это оценка его интересов.

Заметьте, сколько оценочных суждений в этой фразе. Как вы думаете, какова будет реакция Максима? Скорее всего, он займет оборонительную позицию или просто проигнорирует вас. В любом случае, это не способствует конструктивному диалогу.

Теперь давайте попробуем наблюдение без осуждения:

«Максим, я вижу, что на полу лежит пять футболок и две пары джинсов. На столе стоят три тарелки и два стакана. Ты играешь в компьютерную игру уже два часа».

Заметьте разницу? Вы просто описываете то, что видите, без оценки и интерпретации. Это чистые факты, которые Максим не может оспорить. Такой подход открывает возможность для диалога, а не конфронтации.

Почему мы склонны оценивать?

Прежде чем мы углубимся в практику наблюдения без осуждения, давайте разберемся, почему нам так трудно удержаться от оценок.

1. Привычка: С детства мы учимся категоризировать мир вокруг нас. Это помогает нам быстро ориентироваться в окружающей среде. Но эта же привычка может мешать нам видеть ситуацию объективно.

2. Эмоциональная реакция: Когда мы сталкиваемся с поведением, которое нам не нравится, наш мозг быстро выдаст эмоциональную реакцию. Эта реакция часто выражается в форме оценочных суждений.

3. Желание контролировать: Оценивая поведение подростка, мы часто пытаемся его изменить. Нам кажется, что, если мы укажем на «неправильность» его действий, он сразу же исправится.

4. Проекция собственных страхов и ожиданий: Иногда наши оценки отражают не реальность, а наши собственные страхи или несбывшиеся ожидания.

Понимание этих факторов – первый шаг к изменению нашего подхода.

Как практиковать наблюдение без осуждения

Теперь, когда мы понимаем важность наблюдения без осуждения, давайте разберем, как это делать на практике.

1. Фокусируйтесь на конкретных действиях и фактах

Вместо: «Ты никогда не помогаешь по дому!»

Попробуйте: «За последнюю неделю ты не мыл посуду и не выносил мусор».

Почему это работает: Конкретные факты труднее оспорить, и они дают ясную картину ситуации без эмоциональной окраски.

2. Избегайте обобщений

Вместо: «Ты всегда опаздываешь!»

Попробуйте: «За последний месяц ты пришел домой после оговоренного времени пять раз».

Почему это работает: Обобщения типа «всегда» или «никогда» редко бывают точными и часто вызывают защитную реакцию. Конкретные числа и факты более объективны.

3. Используйте нейтральные слова

Вместо: «Ты одеваешься как панк!»

Попробуйте: «Ты носишь рваные джинсы и футболку с принтом рок-группы».

Почему это работает: Нейтральные описания позволяют

подростку самому интерпретировать свой стиль, не чувствуя при этом осуждения.

4. Описывайте, а не интерпретируйте

Вместо: «Ты меня игнорируешь!»

Попробуйте: «Когда я обращаюсь к тебе, ты не отвечаешь и продолжаешь смотреть в телефон».

Почему это работает: Интерпретации могут быть ошибочными и часто вызывают защитную реакцию. Описание конкретного поведения оставляет пространство для обсуждения и понимания.

5. Используйте «Я-высказывания» вместо «Ты-высказываний»

Вместо: «Ты меня расстраиваешь своей безответственностью!»

Попробуйте: «Я чувствую беспокойство, когда вижу, что домашние задания не выполнены».

Почему это работает: «Я-высказывания» фокусируются на ваших чувствах и наблюдениях, а не на обвинении подростка, что снижает вероятность конфронтации.

Преимущества наблюдения без осуждения

Теперь, когда мы разобрали, как практиковать наблюдение без осуждения, давайте рассмотрим, какие преимущества это дает в общении с подростками:

1. Снижение конфронтации:

Когда вы описываете факты, а не даете оценку, ваш подросток с меньшей вероятностью займет оборонительную позицию. Это создает пространство для открытого диалога.

Пример: Вместо «Ты опять завалил контрольную! Ты совсем не стараешься!», попробуйте «Я вижу, что ты получил 3 по математике. Можешь рассказать, что произошло?»

2. Улучшение понимания:

Наблюдение помогает вам и вашему подростку увидеть ситуацию более объективно. Это может привести к новым инсайтам и решениям.

Пример: Наблюдая за тем, в какое время ваш подросток наиболее продуктивен, вы можете вместе разработать более эффективный график выполнения домашних заданий.

3. Развитие осознанности:

Практикуя наблюдение без осуждения, вы учите своего подростка (и себя) быть более осознанным и внимательным к своим действиям.

Пример: «Я заметила, что ты часто проверяешь телефон

во время выполнения домашнего задания. Ты замечал это?» Это может привести к обсуждению привычек и их влияния на продуктивность.

4. Создание основы для конструктивного диалога:

Когда вы начинаете с наблюдения, а не с критики, вы открываете пространство для обсуждения, а не спора.

Пример: «Я заметила, что ты три вечера подряд пропустил семейный ужин. Можем ли мы обсудить, что происходит?» Это приглашение к диалогу, а не обвинение.

5. Улучшение самооценки подростка:

Когда подросток не чувствует постоянного осуждения, его самооценка может улучшиться. Он начинает чувствовать, что его принимают таким, какой он есть.

Пример: Вместо «Ты слишком много времени тратишь на эти глупые видеоигры!», попробуйте «Я заметила, что ты играешь в видеоигры около трех часов каждый день. Расскажи мне, что тебя в них так привлекает?» Это показывает интерес к увлечениям подростка без осуждения.

Преодоление трудностей

Переход к наблюдению без осуждения может быть непростым. Вот несколько распространенных трудностей и способы их преодоления:

1. «Я не могу не реагировать эмоционально»:

Это нормально. Наши эмоции – важная часть нас. Начните с того, что просто заметьте свою эмоциональную реакцию, не действуя на её основе сразу.

Практика: Когда вы чувствуете сильную эмоцию, сделайте глубокий вдох и мысленно опишите, что вы видите, без оценки. Например: «Я вижу грязную посуду на столе. Я чувствую раздражение. Я делаю глубокий вдох.»

2. «Мой подросток все равно воспринимает это как критику»:

Помните, что изменение паттернов общения требует времени. Будьте последовательны и терпеливы.

Практика: Объясните подростку, что вы пытаетесь изменить способ общения. Попросите его помочь вам заметить, когда вы соскальзываете в оценочные суждения.

3. «Я не знаю, как описать ситуацию без оценки»:

Это навык, который требует практики. Начните с простых ситуаций и постепенно переходите к более сложным.

Практика: Выберите нейтральный объект (например, стол) и попробуйте описать его без использования оценоч-

ных слов. Затем перейдите к более сложным ситуациям.

4. «Мне кажется, что я не решаю проблему, если не указываю на неправильное поведение»:

Помните, что наблюдение без осуждения – это первый шаг к решению проблемы, а не игнорирование её.

Практика: После наблюдения используйте открытые вопросы для обсуждения ситуации. Например: «Я заметила, что ты не сделал домашнее задание. Можешь рассказать, что произошло?»

5. «Это занимает слишком много времени»:

Поначалу это действительно может занимать больше времени, но с практикой процесс становится более естественным и быстрым.

Практика: Выделите определенное время каждый день для практики наблюдения без осуждения. Начните с 5—10 минут и постепенно увеличивайте время.

Практические упражнения

1. «Детектив фактов»:

- В течение дня выберите три ситуации взаимодействия с вашим подростком.
- Запишите свои наблюдения, стараясь быть максимально объективным.
- Если вы замечаете оценочные суждения, перепишите их в форме наблюдений.
- В конце дня поделитесь своими наблюдениями с подростком, спросите его мнение.

2. «Переформулировка»:

- Запишите 5 типичных фраз, которые вы говорите своему подростку и которые содержат оценочные суждения.
- Попробуйте переформулировать каждую фразу, используя только наблюдения без оценки.
- Обсудите эти новые формулировки с другом или партнером, попросите их оценить, насколько нейтрально они звучат.

Пример:

Оригинальная фраза: «Ты опять сидишь в своем телефоне! Ты зависишь от этой штуки!»

Переформулировка: «Я заметила, что ты проводишь в телефоне около 4 часов каждый день после школы».

3. «Дневник наблюдений»:

– Заведите небольшой блокнот или используйте приложение в телефоне.

– В течение недели каждый вечер записывайте 3—5 наблюдений за поведением вашего подростка, стараясь избегать оценок.

– В конце недели перечитайте свои записи. Отметьте, где вам удалось остаться нейтральным, а где проскользнули оценки.

4. «Игра в репортера»:

– Представьте, что вы – репортер, который должен описать день из жизни вашего подростка максимально объективно.

– Запишите свой «репортаж», фокусируясь только на фактах и наблюдениях.

– Попробуйте прочитать этот репортаж вашему подростку и спросите его мнение о точности описания.

5. «Семейный эксперимент»:

– Предложите всей семье поучаствовать в эксперименте: в течение одного дня все стараются общаться, используя только наблюдения без оценок.

– В конце дня обсудите, как прошел эксперимент. Что было сложно? Что удалось? Как изменилась атмосфера в семье?

Реальные истории: как наблюдение без осуждения меняет отношения

История Елены и Сони

Елена, мама 16-летней Сони, рассказала, как изменение

подхода к наблюдению трансформировало их отношения:

«Раньше я постоянно критиковала Соню за беспорядок в комнате. «Ты такая неряха! Как можно жить в таком свинарнике?» Естественно, это приводило только к ссорам.

Потом я начала практиковать наблюдение без осуждения. Вместо критики я просто описывала, что вижу: «Соня, я заметила, что на полу лежит пять футболок, а на столе стоят три чашки».

Сначала Соня была в замешательстве. Но постепенно она начала сама замечать беспорядок и иногда даже убирала без моих просьб. Более того, мы стали спокойнее обсуждать не только уборку, но и другие вопросы.

Самое удивительное произошло через месяц после того, как я начала практиковать этот подход. Соня пришла ко мне и сказала: «Мам, я заметила, что ты выглядишь уставшей последнее время. Может, тебе нужна помощь по дому?» Я была поражена. Оказывается, наблюдая за мной, она научилась замечать и выражать заботу без осуждения. Это был момент, когда я поняла, насколько мощным может быть этот подход».

История Андрея и Димы

Андрей, отец 14-летнего Димы, поделился своим опытом: «Успеваемость Димы в школе всегда была для меня большим вопросом. Я постоянно критиковал его за плохие оценки, называл ленивым и безответственным. Наши разговоры всегда заканчивались ссорами.

Однажды я решил попробовать подход наблюдения без

осуждения. Вместо того чтобы кричать о плохих оценках, я сказал: «Дима, я вижу, что за последний месяц у тебя три двойки по математике и одна по физике. При этом у тебя отличные оценки по истории и литературе».

Реакция Димы меня удивила. Вместо обычной защитной позиции он вздохнул и сказал: «Да, пап, я и сам не знаю, что делать. Математика и физика мне совсем не даются».

Это открыло дорогу для настоящего разговора. Мы обсудили, почему у него возникают трудности с этими предметами, и вместе разработали план, как ему можно улучшить свои результаты. Я понял, что мой сын не ленивый – ему просто нужна была помощь и поддержка, а не критика».

Эти истории показывают, как наблюдение без осуждения может изменить динамику отношений между родителями и подростками. Оно создает пространство для открытого диалога, взаимопонимания и совместного решения проблем.

Научное обоснование: почему наблюдение без осуждения работает

Чтобы лучше понять, почему наблюдение без осуждения так эффективно, давайте обратимся к научным исследованиям.

1. Влияние на мозг

Исследования в области нейробиологии показывают, что, когда человек чувствует угрозу или критику, активируется его «примитивный» мозг – области, отвечающие за реакцию «бей или беги». Это затрудняет рациональное мышле-

ние и конструктивное общение.

Когда мы используем наблюдение без осуждения, мы не активируем эту защитную реакцию. Вместо этого, мы даем возможность активироваться префронтальной коре – части мозга, отвечающей за рациональное мышление и принятие решений.

2. Психологическая безопасность

Концепция психологической безопасности, разработанная профессором Гарвардской школы бизнеса Эми Эдмондсон, показывает, что люди более склонны к открытости, креативности и продуктивности, когда чувствуют себя в безопасности от осуждения и наказания.

Наблюдение без осуждения создает такую атмосферу психологической безопасности, где подросток чувствует, что может быть собой без страха осуждения.

3. Развитие эмоционального интеллекта

Исследования показывают, что практика наблюдения без осуждения способствует развитию эмоционального интеллекта как у родителей, так и у подростков. Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей.

Когда мы практикуем наблюдение без осуждения, мы учимся:

- Более точно идентифицировать свои эмоции
- Отделять факты от интерпретаций

– Лучше понимать причины поведения других людей

Все это ключевые компоненты эмоционального интеллекта, который, согласно исследованиям, играет важную роль в успехе как в личной, так и в профессиональной жизни.

4. Снижение стресса

Исследования показывают, что постоянная критика и осуждение повышают уровень стресса как у того, кто критикует, так и у того, кого критикуют. Высокий уровень стресса может негативно влиять на физическое и психическое здоровье, а также на способность к обучению и принятию решений.

Практика наблюдения без осуждения помогает снизить уровень стресса, создавая более спокойную и конструктивную атмосферу общения.

5. Улучшение самооценки подростков

Исследования показывают, что подростки, чьи родители практикуют более поддерживающий и менее критичный стиль общения, имеют более высокую самооценку и лучше справляются с жизненными вызовами.

Наблюдение без осуждения помогает подросткам чувствовать, что их принимают такими, какие они есть, что критически важно для формирования здоровой самооценки.

Как внедрить наблюдение без осуждения в повседневную жизнь

Теперь, когда мы понимаем важность и научное обоснование наблюдения без осуждения, давайте обсудим, как внед-

ритель этот подход в вашу повседневную жизнь.

1. Начните с малого

Не пытайтесь сразу изменить весь свой стиль общения. Начните с одной конкретной ситуации, где вы обычно склонны к критике. Например, если вы часто критикуете подростка за беспорядок в комнате, сфокусируйтесь на изменении своего подхода именно в этой ситуации.

Практика: Выберите одну «проблемную» ситуацию и в течение недели практикуйте наблюдение без осуждения только в этой ситуации. Записывайте свои наблюдения и реакции подростка.

2. Создайте напоминания

Поначалу может быть сложно помнить о необходимости наблюдать без осуждения. Создайте себе визуальные напоминания.

Практика: Напишите на стикере фразу «Наблюдай, не осуждай» и прикрепите его на видное место. Каждый раз, когда вы видите этот стикер, делайте паузу и проверяйте, не скатились ли вы в осуждение.

3. Практикуйте самонаблюдение

Прежде чем научиться наблюдать за другими без осуждения, важно научиться наблюдать за собой.

Практика: В течение дня делайте короткие паузы и наблюдайте за своими мыслями и чувствами без осуждения. Например: «Я замечаю, что чувствую раздражение. Мои плечи напряжены. Я делаю глубокий вдох».

4. Используйте «я-высказывания»

Вместо того чтобы говорить подростку, какой он или что он делает неправильно, говорите о своих наблюдениях и чувствах.

Практика: Вместо «Ты опять не убрал в своей комнате!» попробуйте: «Я вижу, что на полу лежит одежда и книги. Я чувствую беспокойство, когда вижу беспорядок».

5. Задавайте открытые вопросы

После наблюдения задавайте открытые вопросы, которые приглашают к диалогу, а не к защите.

Практика: После наблюдения «Я заметила, что ты пропустил три урока на этой неделе», спросите: «Можешь рассказать, что происходит?» вместо «Почему ты прогуливаешь школу?»

6. Практикуйте активное слушание

Наблюдение без осуждения тесно связано с умением слушать. Когда ваш подросток говорит, старайтесь действительно услышать его, а не формулировать в уме свой ответ или оценку.

Практика: Когда ваш подросток говорит, попробуйте повторить его слова своими словами, чтобы убедиться, что вы правильно поняли: «Если я правильно понял, ты говоришь, что...»

7. Будьте терпеливы к себе

Изменение привычек общения требует времени и практики. Не ругайте себя, если иногда срываетесь на критику или

осуждение.

Практика: Когда вы замечаете, что скатились в осуждение, просто отметьте это без самокритики: «Я заметил, что сейчас осуждаю. Я делаю глубокий вдох и пробую еще раз».

8. Обсудите этот подход с подростком

Объясните подростку, что вы пытаетесь изменить способ общения. Попросите его помочь вам заметить, когда вы соскальзываете в оценочные суждения.

Практика: Предложите подростку «кодовое слово», которое он может использовать, когда чувствует, что вы осуждаете, а не наблюдаете. Это может стать своего рода игрой, которая поможет обоим быть более осознанными в общении.

9. Ведите дневник наблюдений

Записывая свои наблюдения, вы не только практикуете этот навык, но и можете заметить паттерны в поведении подростка и своих реакциях.

Практика: Каждый вечер записывайте 3—5 наблюдений за день, стараясь быть максимально объективным. Через неделю перечитайте записи и отметьте, где вам удалось остаться нейтральным, а где проскользнули оценки.

10. Создайте «зоны безопасности»

Выделите определенные времена или места, где вы обязуетесь практиковать только наблюдение без осуждения. Это может быть, например, время ужина или прогулки в парке.

Практика: Объявите семейный «час наблюдения» раз в неделю, когда все члены семьи стараются общаться, ис-

пользуя только наблюдения без оценок. После обсудите, как это повлияло на атмосферу общения.

Преодоление сложных ситуаций

Несмотря на все преимущества наблюдения без осуждения, могут возникнуть ситуации, когда этот подход кажется особенно сложным или даже неуместным. Давайте рассмотрим некоторые из таких ситуаций и как с ними справляться.

1. Опасное поведение подростка

Ситуация: Вы узнаете, что ваш подросток экспериментирует с алкоголем или наркотиками.

Естественная реакция: «Ты с ума сошел? Ты разрушаешь свою жизнь!»

Подход с наблюдением без осуждения: «Я заметила пустые бутылки в твоей комнате. Я очень беспокоюсь о твоём здоровье и безопасности. Давай поговорим о том, что происходит.»

Почему это работает: Такой подход позволяет начать диалог, не загоняя подростка в угол. Вы выражаете свою заботу, не обвиняя, что повышает шансы на открытый разговор.

2. Академические неудачи

Ситуация: Ваш подросток получил несколько двоек в четверти.

Естественная реакция: «Ты совсем не стараешься! Так ты никуда не поступишь!»

Подход с наблюдением без осуждения: «Я вижу, что в этой четверти у тебя три двойки. Это отличается от твоих обыч-

ных результатов. Можешь рассказать, что происходит?»

Почему это работает: Вы признаете факт низких оценок, но не делаете выводов о причинах. Это дает подростку возможность объяснить ситуацию и вместе искать решение.

3. Конфликты со сверстниками

Ситуация: Ваш подросток постоянно ссорится с одноклассниками.

Естественная реакция: «Ты слишком агрессивный! Нужно уметь ладить с людьми!»

Подход с наблюдением без осуждения: «Я слышала о трех конфликтах с одноклассниками за последнюю неделю. Что ты чувствуешь в этих ситуациях?»

Почему это работает: Вы признаете наличие конфликтов, но не навешиваете ярлыков. Это позволяет подростку рассказать о своем опыте и эмоциях.

4. Пренебрежение обязанностями

Ситуация: Подросток не выполняет свои домашние обязанности.

Естественная реакция: «Ты такой безответственный! Я не могу на тебя положиться!»

Подход с наблюдением без осуждения: «Я заметила, что посуда не была вымыта три дня подряд, хотя мы договаривались, что это твоя обязанность. Можешь рассказать, что мешает выполнять эту задачу?»

Почему это работает: Вы констатируете факт невыполнения обязанности, но не делаете выводов о характере под-

ростка. Это открывает возможность для обсуждения причин и поиска решений.

5. Чрезмерное использование гаджетов

Ситуация: Ваш подросток проводит все свободное время в телефоне или за компьютером.

Естественная реакция: «Ты зависи́м от этих гаджетов! Ты трати́шь свою жизнь впустую!»

Подход с наблюдением без осуждения: «Я заметила, что ты проводи́шь около 5 часов в день за телефоном или компьютером. Как ты думаешь, как это влияет на твою жизнь?»

Почему это работает: Вы предоставляете конкретные наблюдения и приглашаете подростка к размышлению, а не навязываете свою оценку ситуации.

6. Нежелание общаться с семьей

Ситуация: Подросток избегает семейных мероприятий и общения с родителями.

Естественная реакция: «Ты совсем от нас отдалился! Тебе семья больше не нужна?»

Подход с наблюдением без осуждения: «Я заметила, что за последний месяц ты пропустил три семейных ужина и редко участвуешь в наших разговорах. Я скучаю по нашему общению. Что ты чувствуешь по этому поводу?»

Почему это работает: Вы описываете конкретные наблюдения и выражаете свои чувства, не обвиняя подростка. Это создает пространство для честного диалога.

Важность последовательности и терпения

Важно помнить, что переход к наблюдению без осуждения – это процесс, который требует времени и практики. Вот несколько ключевых моментов:

1. Будьте последовательны: Старайтесь применять этот подход во всех ситуациях, а не только когда вам это удобно. Последовательность поможет подростку привыкнуть к новому стилю общения и доверять ему.

2. Будьте терпеливы с собой: Вы можете ошибаться и иногда возвращаться к старым паттернам. Это нормально. Важно замечать эти моменты и возвращаться к практике наблюдения без осуждения.

3. Будьте терпеливы с подростком: Ваш ребенок может не сразу отреагировать на изменение вашего подхода. Ему тоже нужно время, чтобы привыкнуть и научиться доверять новому стилю общения.

4. Празднуйте маленькие победы: Отмечайте моменты, когда вам удалось использовать наблюдение без осуждения в сложной ситуации. Это поможет вам оставаться мотивированными.

5. Продолжайте учиться: Читайте книги, посещайте семинары, общайтесь с другими родителями, практикующими этот подход. Постоянное обучение поможет вам совершен-

СТВОВАТЬ СВОИ НАВЫКИ.

Заключение

Наблюдение без осуждения – это мощный инструмент, способный трансформировать ваши отношения с подростком. Оно создает основу для открытого, честного и уважительного общения, которое так необходимо в этот сложный период взросления.

Помните, что это не просто техника общения, а целая философия взаимодействия с миром. Практикуя наблюдение без осуждения, вы не только улучшаете отношения с подростком, но и развиваете важные жизненные навыки:

1. Эмпатию и понимание
2. Эмоциональный интеллект
3. Способность к объективному анализу ситуаций
4. Умение управлять своими реакциями

Важно понимать, что наблюдение без осуждения не означает отсутствия границ или вседозволенность. Вы все еще можете и должны устанавливать правила и ожидания. Разница в том, как вы обсуждаете их нарушение и как реагируете на поведение подростка.

Практика наблюдения без осуждения может быть особенно полезна в следующих аспектах жизни подростка:

1. Академические успехи: Вместо того чтобы критиковать за плохие оценки, вы можете обсудить трудности и вместе найти пути их преодоления.

2. Социальные отношения: Наблюдая без осуждения за социальными взаимодействиями подростка, вы можете лучше понять его трудности и помочь развить социальные навыки.

3. Эмоциональное развитие: Этот подход помогает подростку лучше понимать и выражать свои эмоции, не боясь осуждения.

4. Принятие решений: Наблюдая без осуждения за решениями подростка и их последствиями, вы помогаете ему развивать критическое мышление и ответственность.

5. Самооценка: Отсутствие постоянного осуждения помогает подростку формировать здоровую самооценку, основанную на самопринятии, а не на постоянном стремлении соответствовать ожиданиям других.

В заключение хочется отметить, что наблюдение без осуждения – это не просто способ улучшить отношения с подростком сейчас. Это инвестиция в ваши долгосрочные отношения. Подросток, который чувствует, что его понимают и принимают, с большей вероятностью будет открыт к общению и в будущем, когда станет взрослым.

Помните, что изменения не происходят за одну ночь. Будьте терпеливы к себе и своему подростку. Каждый шаг в направлении более осознанного, неосуждающего общения – это шаг к более глубоким, доверительным отношениям.

Практикуя наблюдение без осуждения, вы не только улуч-

шаете свои отношения с подростком, но и даете ему важный жизненный урок – урок эмпатии, понимания и принятия. Эти навыки будут служить ему всю жизнь, помогая строить здоровые отношения с другими людьми.

Путь к наблюдению без осуждения может быть непростым, но результаты стоят усилий. Вы создаете основу для глубоких, доверительных отношений, которые будут поддерживать вас и вашего ребенка на протяжении всей жизни.

Глава 3: Выражение чувств

История Анны и Маши

Анна сидела на кухне, нервно постукивая пальцами по столу. Часы показывали 23:30, а ее 16-летняя дочь Маша все еще не вернулась домой. Телефон дочери был недоступен. Внутри Анны бушевал ураган эмоций: тревога, гнев, разочарование, страх. Когда дверь наконец открылась, и Маша вошла, Анна почувствовала, как все эти эмоции вырвались наружу:

«Где ты была?! Ты хоть понимаешь, как я волновалась? Ты совершенно безответственная! Я запрещаю тебе выходить из дома в ближайший месяц!»

Маша, ошеломленная этим эмоциональным взрывом, молча прошла в свою комнату и закрыла дверь. Связь между матерью и дочерью, и так натянутая в последнее время, стала еще более хрупкой.

Эта ситуация, знакомая многим родителям подростков, иллюстрирует, насколько важно уметь выражать свои чувства конструктивно. В этой главе мы рассмотрим, как научиться распознавать и выражать свои эмоции таким образом, чтобы укреплять связь с подростком, а не разрушать ее.

Умение выражать свои чувства – это ключевой навык

в эффективном общении, особенно когда речь идет о взаимодействии с подростками. В этой главе мы рассмотрим, почему выражение чувств так важно, как научиться распознавать и называть эмоции, и как говорить о своих чувствах с подростком.

Почему важно выражать чувства

Маршалл Розенберг, основатель метода ненасильственного общения (ННО), говорил: «Чувства – это язык сердца. Когда мы учимся говорить на этом языке, мы открываем двери к глубокому взаимопониманию и связи.»

Выражение чувств играет ключевую роль в построении здоровых отношений между родителями и подростками по нескольким причинам:

1. Эмоциональная связь: Когда мы открыто выражаем свои чувства, мы создаем возможность для более глубокой эмоциональной связи.

2. Модель поведения: Выражая свои чувства, мы показываем подросткам пример эмоциональной открытости и зрелости.

3. Предотвращение недопонимания: Четкое выражение чувств помогает избежать недоразумений и неправильных интерпретаций.

4. Развитие эмпатии: Когда мы говорим о своих чувствах, мы помогаем подросткам развивать эмпатию и понимание эмоций других людей.

5. Улучшение коммуникации: Выражение чувств помогает более эффективно донести свою мысль и быть услышанным.

Распознавание и называние эмоций

Прежде чем мы сможем эффективно выражать свои чувства, нам нужно научиться их распознавать и называть. Это может быть особенно сложно для многих взрослых, которые выросли в культуре, где открытое выражение эмоций не поощрялось.

Базовые эмоции

Психолог Пол Экман выделил шесть базовых эмоций, которые универсальны для всех культур:

1. Радость
2. Грусть
3. Гнев
4. Страх
5. Удивление
6. Отвращение

Однако наша эмоциональная палитра гораздо богаче. Вот некоторые другие распространенные эмоции:

- Разочарование
- Тревога
- Смущение
- Благодарность
- Гордость
- Стыд
- Вина

- Любопытство
- Ревность
- Надежда

Вернемся к истории Анны и Маши. Что если бы Анна смогла распознать и назвать свои чувства до того, как Маша вернулась домой? Возможно, разговор пошел бы по-другому.

Практика распознавания эмоций

1. Дневник эмоций:

Анна могла бы вести дневник эмоций, записывая свои чувства в течение дня. Например:

«23:00. Маша не вернулась. Я чувствую тревогу и страх за ее безопасность. Также ощущаю раздражение из-за того, что она не отвечает на звонки.»

2. Телесные ощущения:

Анна могла бы обратить внимание на физические проявления своих эмоций. Возможно, она заметила бы напряжение в плечах (признак стресса), учащенное сердцебиение (признак тревоги) или жар в лице (признак гнева).

3. Эмоциональный словарь:

Расширяя свой словарный запас эмоций, Анна могла бы точнее определить свои чувства. Вместо общего «я волнуюсь», она могла бы сказать себе: «Я чувствую тревогу, беспокойство и разочарование».

Маршалл Розенберг подчеркивал важность точного названия эмоций: «Чем точнее мы можем связать наши чувства

с нашими потребностями, тем легче другим людям реагировать на них с сочувствием.»

Как говорить о своих чувствах с подростком

Теперь, когда мы научились лучше распознавать свои эмоции, давайте обсудим, как эффективно выражать их в общении с подростками.

1. Используйте «Я-высказывания»

«Я-высказывания» помогают выразить свои чувства без обвинения или критики. Они состоят из трех частей:

1. Наблюдение (без оценки)
2. Чувство
3. Потребность или ценность

Например: «Когда я вижу грязную посуду на кухне (наблюдение), я чувствую раздражение (чувство), потому что для меня важен порядок в доме (потребность).»

2. Будьте конкретны

Вместо общих фраз типа «Я расстроен» или «Мне плохо», старайтесь быть более конкретными: «Я чувствую разочарование» или «Я испытываю тревогу».

3. Избегайте обвинений

Вместо «Ты меня злишь», скажите «Я чувствую злость, когда...». Это помогает подростку не занимать оборонительную позицию.

4. Признавайте сложность эмоций

Часто мы испытываем несколько эмоций одновременно.

Не бойтесь говорить об этом: «Я чувствую и гордость за твои успехи, и беспокойство о твоей нагрузке».

5. Говорите о своих чувствах регулярно

Не ждите кризисных ситуаций, чтобы начать говорить о чувствах. Делайте это частью вашего ежедневного общения.

6. Будьте готовы к реакции подростка

Подросток может не сразу отреагировать позитивно на ваше выражение чувств. Будьте терпеливы и последовательны.

Теперь представим, что Анна освоила навык распознавания своих эмоций. Как она могла бы выразить их Маше, когда та вернулась домой?

Вместо обвинительного: «Ты безответственная!», Анна могла бы сказать:

«Когда ты не отвечаешь на мои звонки и приходишь домой позже обещанного (наблюдение), я чувствую сильное беспокойство и страх (чувства), потому что для меня очень важна твоя безопасность (потребность).»

Вместо общего «Я расстроена», Анна могла бы выразиться точнее:

«Я чувствую разочарование из-за нарушенного обещания и страх за твою безопасность.»

Вместо «Ты меня довела до белого каления!», Анна могла бы сказать:

«Я чувствую сильный гнев, когда мои просьбы игнорируются, потому что для меня важно взаимное уважение в на-

шей семье.»

М. Розенберг говорил: «Когда мы выражаем наши чувства и потребности, мы увеличиваем шансы на то, что наши потребности будут удовлетворены.»

Анна могла бы сказать:

«Знаешь, я сейчас испытываю сразу несколько эмоций. С одной стороны, я чувствую облегчение, что ты дома и в безопасности. С другой – я все еще ощущаю тревогу и разочарование из-за нарушенного обещания.»

Представьте, если бы Анна и Маша регулярно обсуждали свои чувства. Возможно, это помогло бы предотвратить подобную ситуацию.

Например, за завтраком Анна могла бы сказать:

«Маша, я чувствую радость, когда мы вместе завтракаем. Для меня важно это время, когда мы можем поговорить перед началом дня.»

Такие моменты открытости создают основу для более глубокого взаимопонимания.

Связь чувств и потребностей

Маршалл Розенберг подчеркивал важную связь между чувствами и потребностями:

«За каждым чувством стоит потребность. Когда мы соединяемся с нашими чувствами и потребностями, мы берем на себя ответственность за наш опыт, вместо того чтобы обвинять других.»

Давайте рассмотрим, как это работает на примере Анны и Маши:

Анна чувствует тревогу и страх (чувства), потому что у нее есть потребность в безопасности дочери и предсказуемости (потребности).

Если бы Анна смогла выразить это, разговор мог бы пойти так:

«Маша, когда ты не отвечаешь на мои звонки и приходишь домой позже обещанного, я чувствую сильную тревогу и страх. Для меня очень важно знать, что с тобой все в порядке. Я понимаю, что ты вырастешь и хочешь больше самостоятельности. Может быть, мы могли бы найти способ, который позволит мне быть уверенной в твоей безопасности и при этом даст тебе необходимую свободу?»

Такой подход открывает возможность для диалога и совместного решения проблемы, вместо конфронтации.

Практические примеры

Давайте рассмотрим несколько типичных ситуаций и как можно выразить свои чувства в них:

1. Подросток пропустил важное семейное мероприятие

Вместо: «Ты всегда думаешь только о себе!»

Попробуйте: «Когда ты не пришел на семейный ужин, я почувствовал разочарование, потому что для меня важно проводить время всей семьей.»

2. Подросток получил плохую оценку

Вместо: «Ты меня разочаровал!»

Попробуйте: «Я чувствую беспокойство, когда вижу низкую оценку, потому что мне важно твое образование и будущее.»

3. Подросток нарушил обещание

Вместо: «На тебя нельзя положиться!»

Попробуйте: «Когда ты не сделал то, что обещал, я почувствовал разочарование и беспокойство, потому что для меня важно доверие в наших отношениях.»

Как отмечает Маршалл Розенберг: «Чувства – это ценный компас, указывающий на наши потребности. Когда мы соединяемся с чувствами и выражаем их, мы создаем возможность для глубокого взаимопонимания и связи.»

Различение чувств и мыслей

Важно уметь различать истинные чувства и то, что Розенберг называет «мысли, замаскированные под чувства». Часто мы используем слово «чувствую», когда на самом деле выражаем мысль или интерпретацию.

Например:

– «Я чувствую, что ты меня не уважаешь» – это не чувство, а интерпретация.

– «Я чувствую обиду и разочарование» – это настоящее выражение чувств.

М. Розенберг подчеркивает:

«Когда мы смешиваем наши мысли с чувствами, мы затрудняем для других понимание того, что действительно живо в нас.»

Развитие эмоционального словаря

Чтобы эффективно выражать чувства, важно развивать богатый эмоциональный словарь. Розенберг предлагает список чувств, который может помочь в этом:

Чувства, когда потребности удовлетворены:

– Радость, удовлетворение, спокойствие, воодушевление, благодарность, нежность...

Чувства, когда потребности не удовлетворены:

– Грусть, разочарование, фрустрация, тревога, страх, раздражение...

Практика выражения чувств

Розенберг предлагает следующее упражнение для практики выражения чувств:

1. Опишите ситуацию без оценки
2. Определите, какие чувства вы испытываете
3. Свяжите эти чувства с вашими потребностями
4. Сформулируйте конкретную просьбу, которая может удовлетворить вашу потребность.

Пример:

«Когда ты приходишь домой после 23:00 (ситуация), я чувствую беспокойство и тревогу (чувства), потому что мне нужна уверенность в твоей безопасности (потребность). Не мог бы ты звонить мне, если задерживаешься? (просьба)»

М. Розенберг подчеркивает: «Когда мы выражаем наши чувства и потребности, мы увеличиваем шансы на то, что наши потребности будут удовлетворены.»

Обучение подростков выражению чувств

Важно не только самим научиться выражать чувства, но и помочь подросткам развить этот навык. Представьте, если бы Маша могла выразить свои чувства так же ясно, как и Анна:

«Мама, я понимаю, что ты волновалась. Мне жаль, что я заставила тебя переживать. Я чувствую себя виноватой из-за этого. В то же время, я чувствую раздражение и обиду, когда ты кричишь на меня. Мне нужно, чтобы меня выслушали и поняли.»

Вот несколько способов, как помочь подросткам научиться выражать свои чувства:

1. Моделируйте поведение: Открыто выражайте свои чувства, используя принципы ННО.

2. Поощряйте выражение чувств: Когда Маша делится своими эмоциями, Анна могла бы сказать: «Спасибо, что поделилась со мной. Для меня очень ценно знать, что ты чувствуешь.»

3. Задавайте вопросы о чувствах: «Маша, как ты себя чувствуешь в связи с этой ситуацией в школе?»

4. Помогайте называть чувства: Если Маша затрудняется выразить свои чувства, Анна могла бы предложить варианты: «Ты чувствуешь разочарование? Или, может быть,

злость?»

5. Используйте творческие методы: Рисование, письмо, музыка могут помочь выразить чувства. Анна могла бы предложить Маше вести дневник эмоций или создать плейлист, отражающий ее настроение.

М. Розенберг говорил: «Когда мы учим детей выражать свои чувства и потребности, мы даем им инструменты для построения здоровых отношений на всю жизнь.»

Сложности в выражении чувств

Выражение чувств может быть непростым, особенно если вы не привыкли к этому. Давайте рассмотрим, с какими трудностями могли столкнуться Анна и Маша, и как их преодолеть:

1. Страх уязвимости:

Анна могла бояться показаться слабой, выражая свои страхи и тревоги. Ей важно помнить, что открытость в выражении чувств – это признак силы, а не слабости.

Пример из практики: Отец 16-летнего Игоря долго не мог признаться сыну, что беспокоится о его будущем. На сессии он смог сказать: «Игорь, я волнуюсь за тебя, потому что люблю тебя». Это признание открыло путь к более глубокому диалогу между ними.

2. Неуверенность в своих чувствах:

Маша могла затрудняться в определении своих эмоций. Ведение дневника эмоций или использование «колеса эмоций» могло бы помочь ей лучше понимать свои чувства.

Пример из практики: 14-летняя Лиза часто говорила, что ей «просто плохо». Мы использовали «колесо эмоций», и она смогла определить, что чувствует разочарование из-за ссоры с подругой и страх потерять дружбу.

3. Страх негативной реакции:

Обе могли бояться, что их чувства будут отвергнуты или

высмеяны. Начать с выражения позитивных чувств могло бы помочь создать безопасную атмосферу для более сложных разговоров.

Пример из практики: Мать 15-летнего Димы боялась выразить свою обиду на его грубость. На сессии она впервые сказала: «Дима, когда ты говоришь со мной таким тоном, я чувствую обиду». Дима, услышав это, извинился и обещал быть внимательнее к своим словам.

4. Привычка подавлять чувства:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.