ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМПЛЕКСА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

Москва – добрый город

ФОНД ОКСАНЫ ФЕДОРОВОЙ «СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!»

fedorovafond.ru

Я стала другой

УЧИСЬ НОВОМУ. МЕНЯЙСЯ. ПОБЕЖДАЙ.

ПАРТНЕРЫ

МУЗЕЙ МОДЫ

Моя карьера

ИЛЬЯ СУСЛОВ

Лектор социального проекта «Я стала другой»

Психотерапевт,

психолог-консультант

Автор и эксперт журнала Psychologies, женского портала Wday, Новости Эстетики

Специалист по темам:

- ✓детско-родительских отношений с обучением родителей навыкам гуманистического общения по методу Гиппенрейтер
- ✓супружеских отношений и семейной конфликтологии
- ✓зависимого поведения (ПАВ, расстройства пищевого поведения, эмоциональная)
- ✓тревожных и психосоматических расстройств
- ✓личностного роста и самореализации

@psyilyasuslov

СТРАТЕГИИ ОБЩЕНИЯ

- ✓ Без хорошей коммуникации сложно улучшить качество жизни.
- ✓ Мы предлагаем освоить позитивное общение, у которого есть еще названия: гуманистическое или активное слушание.
- ✓ Это язык Любви и Добра, а не техника манипуляций, как некоторые считают. На нем говорил, например, князь Мышкин из «Идиота» Достоевского
- ✓ А самое интересное, что большинство родителей говорят с маленькими детьми на языке ГО, пока дети ещё не научились говорить, озвучивая их действия: «Ты радуешься», «Тебе больно», «Ты сердишься, что тебе не дают игрушку» – то есть происходит озвучивание эмоций в сочувственно–сопереживающей форме.

А потом как только ребенок к 3-м годам начинает говорить сам, родители почему-то перестают так по-доброму общаться со свои ребенком.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ-1

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

1. Негативные приказы и команды: «сейчас же убери!», «замолчи» и т.д. Такие команды вызывают чувство бесправия, унижения, вызывают обиду.
2. Предостережения, угрозы: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду!», «не придешь вовремя, пеняй на себя». При частом повторении угроз – к ним привыкают и перестают реагировать.
3. Морали, нравоучения, проповеди. Заметили, что ничего не меняется, даже когда слышат их в «сотый раз». Испытывают неприятное давление, скуку, иногда вину. О нормах и правилах поведения стоит разговаривать в спокойные минуты и в обезличенной форме.
4. Доказательства, логические выводы, нотации. В данном случае мы игнорируем переживания другого и даем ему готовое решение. Часто люди в ответ игнорируют всю продемонстрированную нами «силу ума».
5. Негативные догадки, предположения, интерпретации. «Я знаю, все это из-за того, что ты…», «небось опять…». Возникает защитная реакция, желание выйти из контакта. Не приятно быть под микроскопом всезнайки.
6. Выспрашивание, расследование. «Нет, ты все-таки скажи», «что случилось? Я все равно узнаю!». Это звучит как холодное любопытство. Напротив, утвердительно – сочувствующие фразы звучат как понимание и участие.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ-2

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

7. Советы, готовые решения. «А ты возьми и скажи…», «я бы на твоем месте…». Люди желают принять решение сами, а советуя, мы как бы указываем другому на его неопытность и наше «всезнайство».
8. Высмеивание, обзывание. «Плакса», «не будь лапшой», «ну и лентяй», «ты же – мальчик, а не девочка!» Это понижает самооценку, портит отношения.
9. Критика, выговоры, обвинения. «На что это похоже!», «опять все не так!», «все из-за тебя!», «тебе нельзя доверять!», «нельзя на тебя понадеяться!». Другой часто отвечает ответным нападением либо уходит в озлобление, уныние и подавленность. У человека формируется низкая самооценка, он чувствует себя плохим, что порождает новые проблемы.
10. Похвала. Если родители часто хвалят, то ребенок может впасть в зависимость от похвалы, особенно незаслуженной. Лучше выражать свои чувства: «мне понравилось то-то, как хорошо у тебя получается это и т.п.».
11. Отшучивание, уход от разговора. «как много между нами общего!», «успокойся», «не обращай внимания», «отстань!», «вечно ты со своими жалобами».

ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Главное в гуманистическом общении это – больше любви, и меньше техники, а не наоборот»

Ю.Б. Гиппенрейтер

ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНО

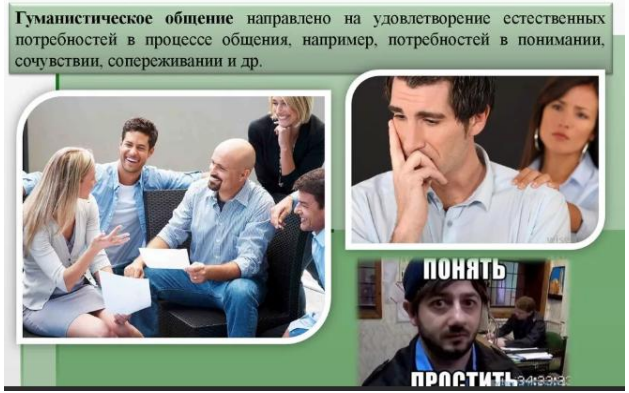
Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Язык общения, описываемый в книгах, универсален для любых собеседников в любых ситуациях, не только для детей.

Почему же мы не общаемся таким образом с нашими детьми и близкими?

Потому что большинство просто не знает, что можно так общаться:

- **пример был противоположный – большинство сегодняшних взрослых воспитывались по старым казарменным правилам**
- **в школах и институтах этому не учили**
- **примеры в нашем кино и книгах оставляют желать лучшего**
- **пропасть в мировосприятии взрослых и детей так велика, что родителям бывает сложно найти общий язык с детьми**



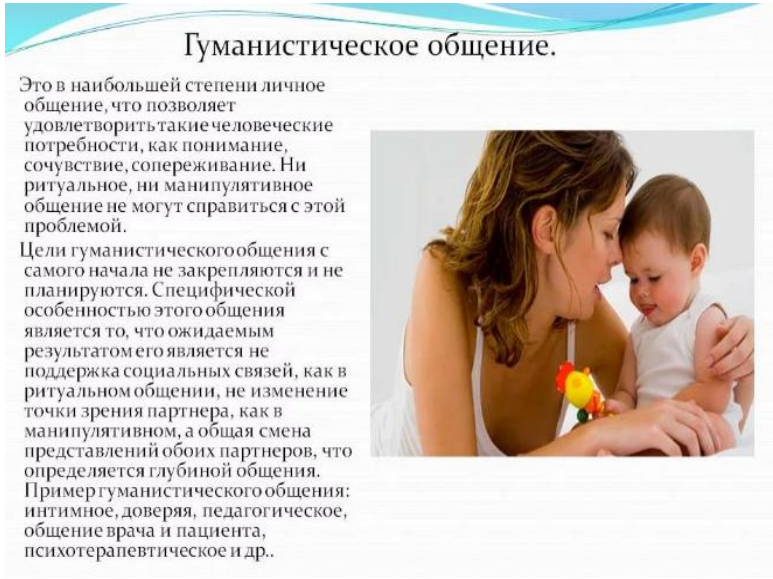
К. Роджерс, принципы гуманистического (диалогического) общения:

1. Конгруэнтность партнеров по общению – разговор «здесь и сейчас».
2. Безоценочное восприятие личности партнера.
3. Восприятие партнера как равного, имеющего право на собственное мнение и собственное решение.
4. Проблемный, дискуссионный характер общения, разговор на уровне точек зрения и позиций, а не на уровне аксиом и вечных истин.
5. Персонифицированный характер общения.

ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЯ ДАЮТ РЕБЕНКУ И ПАРТНЕРУ:

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- Ощущение безопасности
- Чувство понимания и принятия
- Знание и ощущение того, что тебя любят, уважают, признают твои чувства



Гуманистическое общение.

Это в наибольшей степени личное общение, что позволяет удовлетворить такие человеческие потребности, как понимание, сочувствие, сопереживание. Ни ритуальное, ни манипулятивное общение не могут справиться с этой проблемой.

Цели гуманистического общения с самого начала не закрепляются и не планируются. Специфической особенностью этого общения является то, что ожидаемым результатом его является не поддержка социальных связей, как в ритуальном общении, не изменение точки зрения партнера, как в манипулятивном, а общая смена представлений обоих партнеров, что определяется глубиной общения. Пример гуманистического общения: интимное, доверяя, педагогическое, общение врача и пациента, психотерапевтическое и др..

ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

1. Снизить «градус кипения» раздраженного, расстроенного собеседника.
2. Наладить возможность ведения диалога, при котором собеседники хотят и смогут услышать и слушают друг друга.
3. Увеличить шансы перейти к стадии сотрудничества

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ (ПО)-1

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- ✓ Понять, что хочет Вам сообщить ребенок (предположить его реальные желания, истинные мотивы поступка; например, бывает, что его поступок – это протест на что-то).
- ✓ Озвучить это понимание в утвердительно-предположительной форме (без вопросов)
- ✓ Говорить с сочувствием, а не механически, с соответствующей интонацией, мимикой и т.п.
- ✓ Тем самым поддерживать – таким образом, мы поддерживаем людей не в их «плохих» или «глупых» поступках, а в том, что они чувствуют, о чем переживают.
- ✓ В результате этих действий легче принять человека без раздражения, таким, какой он есть…
- ✓ Для налаживания доверия изначально нужно говорить о том, что сказал Вам собеседник, необходимо и достаточно получить три «ДА» на Ваши предположения.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ТЕХНИКИ ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ (ПО)-2

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- ✓ Начинать делать предположения по принципу: «Что вижу – то пою». Не надо сразу лезть глубоко в душу или умничать, претендуя, что «видишь всё насквозь»! Это не нравится. Поэтому сначала озвучиваем: действия: «я вижу: ты плачешь, сердишься, расстроен». Потом – выстраиваем предположения этих проявлений: «ты ударился или тебя кто-то обидел или, наверное, в школе что-то не так… И ты из-за этого расстроился / беспокоишься / переживаешь»
- ✓ Получив три «ДА», дальше можно использовать фразы-мостики, например: «И ты хочешь (тебе хочется, ты хотел бы), чтобы… И ты думаешь, что…»
- ✓ Обязательно говорить позитив: слова Любви и позитивных намерений: «Я люблю тебя, и хочу, чтоб нам было хорошо!» Или: «Ведь мы любим друг друга! Мы одна команда! И так хочется, чтоб у нас было всё хорошо. Также можно озвучивать законы / правила жизни.

ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ ПО ГО-1

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

1. Иногда можно согласиться с ребенком и принять новое решение, не потеряв авторитета, если предложение ребенка вас устраивает, нет нужды настаивать на своем. Например, можно сказать: «отличная идея, так и сделаем!»
2. Иногда можно ребенку дать чувство его нужности и возложенной на него ответственности. «Сейчас все будут кататься с горки и нужно, чтобы у каждого была возможность скатиться. Лиза, ты будешь главной, проследи, чтобы все скатились хотя бы по одному разу. Можешь скатиться первой, чтобы всем показать, как это делается».
3. Ещё есть вариант начать делать что-то, что вы требуете, вместе. «Я вижу, ты играешь, и не хочешь убирать в комнате. Давай начнем вместе, а потом ты закончишь сам». Дети часто отзываются на помощь.
4. Если возможно ребенка отвлекать, то конечно используйте фантазию и берите ситуацию в свои руки!
5. Можно употреблять фразу: «А теперь настало время делать то-то…» или предупредить ребенка за 15 минут, а потом ещё за 5, что «скоро мы будем делать то-то».

ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ ПО ГО-2

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

6. Выслушав ребенка и узнав новую информацию, родитель может пересмотреть свое решение, тем самым примером обучая ребенка сотрудничеству.
7. Помимо наказаний ещё можно использовать поощрения. Все дети радуются, когда родителя дарят им подарки, любят делать что-то вместе с родителями, ждут праздников, поездок, маленьких сюрпризов и многое другое. Например, вы можете пообещать вместе выгулять собаку, купить вкусный десерт, прочитать сказку, вместе пойти в магазин, пригласить в гости друга или друг останется подольше и т.п.
8. Учите ребенка терпеть, обещая ему что-то. Например, за хорошее поведение в магазине можно пообещать какой-то десерт или фрукт, и дать его ребенку в руки, как напоминание о вашем договоре и вашем обещании. Или «если ты уберешь все эти игры в шкаф, то потом я сыграю с тобой в одну из них».
9. Позволяйте выражать ребенку негативные эмоции, выслушивая их по ГО, и одновременно с этим не позволяйте ребенку манипулировать негативными эмоциями для достижения своих целей.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ГО

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- Книги не передают невербалику. Языку ГО нужно учиться как с репетитором.
- «Я применял, нет результатов.» – Важно разобраться, какие ожидались результаты, как именно применяли, с разбором ошибок, из-за которых «не получилось».
- Вариация на тему предыдущей ошибки: «Я сделал все, как вы сказали, и ничего не получилось». Снова нужно разбирать, как и что говорили, как смотрели, говорили и т.д.

  Например, многие даже некорректно называют книгу Гиппенрейтер: «Как общаться с ребенком?», книга же называется «Общаться с ребенком. Как?»

  В теме общения «от перемены мест слагаемых сумма меняется!
- Последующие ошибки связаны с инерцией наших привычек в общении. Часто мы начинаем беседу, стараясь держаться гуманистических принципов, а потом «скатываемся в старое».
- Иногда человек не может освоить ГО из-за собственных психологических барьеров: нет ресурсов, непережитые детские травмы и др. В этом случае требуется личная терапия.

ТАБУ, ИЛИ ЧТО НЕ СТОИТ ДОПУСКАТЬ ПРИ ГО

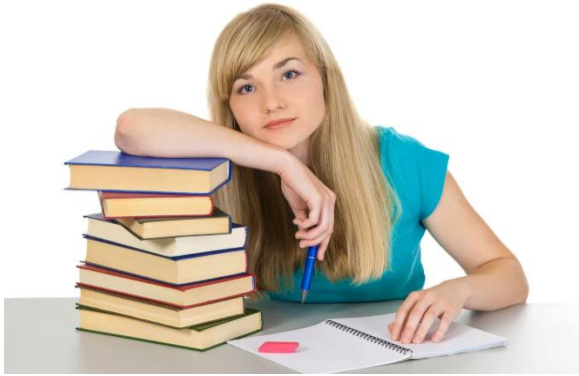
Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

1. Не использовать ГО исключительно с целью манипуляции.
   Ребенок это поймет со временем, и вы потеряете его доверие, а это самое главное.
2. Нельзя говорить: «Мне не нравится, не люблю (то есть негатив), когда ТЫ…»
3. Исключить из лексикона слово «НО» – оно перечеркивает всё сказанное ранее.
   Лучше применять: «И» или «И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ» или «И ВМЕСТЕ С ТЕМ»
4. Вопросы-допросы. Лучше никаких вопросов! А то это воспринимается как допрос.
5. Фразы обесценивающие: Да успокойся! И ты из-за этого расстроился? Какая ерунда?! Да всё будет хорошо! В моменте ситуация кажется катастрофой, и такие фразы злят.
6. Фразы-упреки: Ты плохо сделал. Ты не сделал, что был должен / как я сказала!
7. Риторические вопросы-упреки: Ну кто так делает?! Неужели не понятно?! Ну как так можно? Ну сколько можно?! Зачем ты это делаешь? Без комментариев!
8. Фразы-запугивания: Если ты будешь так (не) делать, то…. Обычно это враньё!
9. Фразы-сравнения с другими и их опытом. Вызывает злость или желание оправдаться.
10. Исключить советы. Советы дают, когда спрашивают! И советы не работают!
11. Ирония и сарказм в интонации. Это чувствуется и возмущает, т.к. это пассивная агрессия.

УСЛОВИЯ И ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ (ПО)

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- ✓ Прочитать книги, понять суть и освоить язык
- ✓ Ресурс – необходимо достаточно спать, отдыхать и получать удовольствие от жизни
- ✓ Для применения ГО необходимо достаточно времени и сил душевных. Если этого в моменте нет, а Вам нужно настоять на своём, то лучше действовать директивно, и конечно без гнева!
- ✓ Профилактика родительского и др. семейного выгорания («я пошла делать хорошую маму», когда произошло переутомление)
- ✓ Развитие и структурирование окружающего пространства
- ✓ Делегирование задач членам семьи или помощникам



ВЫСТАВЛЕНИЕ ГРАНИЦ СОБЕСЕДНИКУ

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

А) даете ориентиры, как с Вами можно общаться, а дальше отслеживаете и защищаете свои границы. Таким образом:

- вносите свой вклад в отношения
- совместное выстраивание отношений

Минусы: можно оказаться в конфликте с частью окружения – не все будут довольны выставлением вами границ (ответственность за свои чувства несет каждая сторона общения, конфликта)

Б) не даете ориентиров, как с Вами можно взаимодействовать, в ожидании, что люди сами будут общаться с Вами хорошо, таким образом Вы:

- снимаете с себя ответственность за коммуникацию
- передаете ее людям: они будут поступать с вами по своему усмотрению

Минусы: придется терпеть их отношение к себе

Как нарушаются наши границы?

- - обвиняют человека в своих проблемах (ты испортил мне жизнь; это все из-за тебя; если бы не ты...)
- - контролируют поведение (ты больше не должен(на) поступать так; сделай так, так и так)
- - дают непрошенные советы о том каким следует быть (я бы на твоем месте... надо было уже давно сделать)
- - дают установки, какие события как расценивать (это полный бред; ведь ты же не собираешься его прощать?!)
- - дают оценки вашей внешности и личности (ты бездельник(ца); не красавиц(а) и т.д.)
- В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое

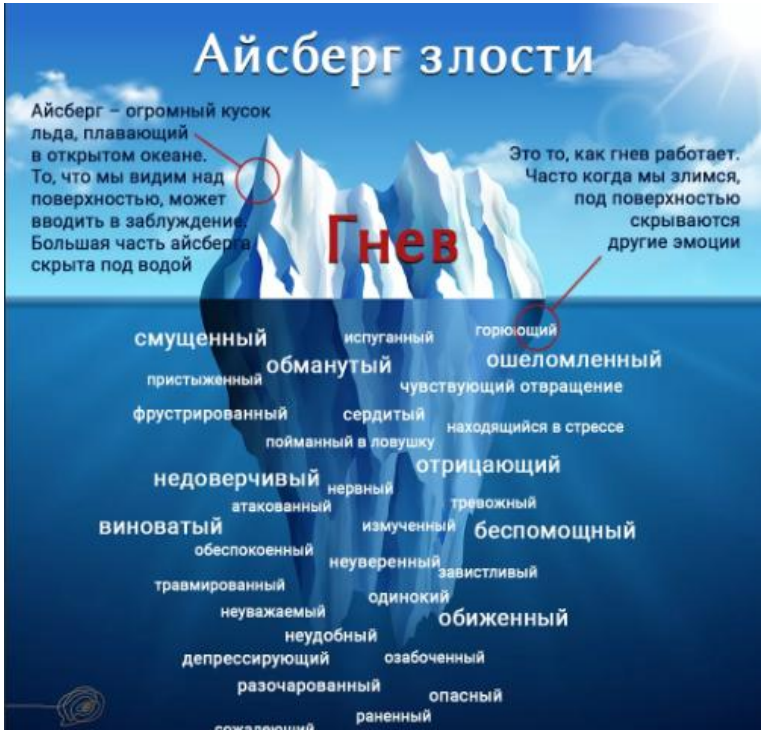
Что чувствует тот, чьи границы нарушены

- замешательство, страх, гнев, фрустрацию, пытаться избежать дальнейшего общения.
- Если же границы слабые в личность вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.
- люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.
- Иногда у людей со слабыми границами развивается апатическая депрессия. Личность чувствует себя практически парализованной постоянными вторжениями и не может их остановить.
- Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

ПОЧЕМУ МЫ ЗЛИМСЯ И ДАЖЕ СРЫВАЕМСЯ НА БЛИЗКИХ?

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

- психотравмы прошлого
- психотип человека, психические расстройства
- стрессы, раздражение от нерешенных проблем
- состояние нересурсности (переутомление физическое, умственное, эмоциональное)
- симптом болезни, побочный эффект лечения
- механизм смещения накопленной злости на третьего, обычно на того, кто не даст сдачи



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СВОЕЙ АГРЕССИЕЙ В АДРЕС БЛИЗКИХ

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

1. Захотеть «приручить своих драконов», свою агрессию
2. Соблюдать режимы жизни: сна, питания, нагрузок, отдыха. Вести ЗОЖ
3. Учить язык гуманистического общения
4. Навести порядок в делах, среде, окружении, пространстве
5. Сообщать и выставлять границы всем, с кем общаетесь и кто их нарушает
6. Прорабатывать свои психотравмы с психологом, чтобы лавина гнева перестала сходить от любой вибрации
7. Вести дневник гнева для самоанализа

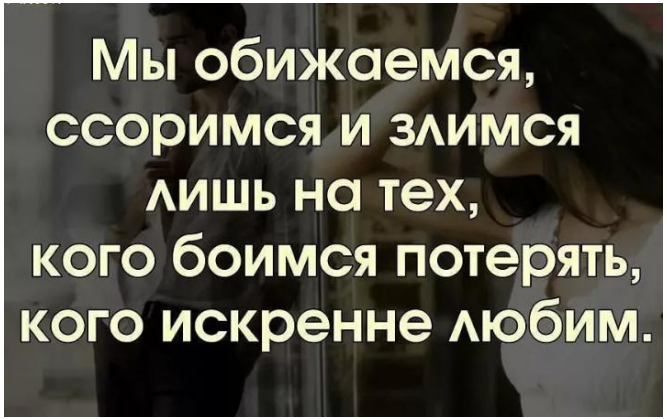
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА ГНЕВА-1

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

В него мы записываем подробно случаи, за которые вам стыдно, и вы хотите реагировать по-другому

А) Что именно произошло. Кто, что и как сделал, сказал в последовательности. Потом опишите:

- свои реакции (как я реагирую вовне и внутри: мои действия, чувства, мысли)
- реакции участника события на мою реакцию
- мою ответную реакции на его реакцию



ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА ГНЕВА-2

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Б) Проведите работу над ошибками

Полезно формулировать желаемые варианты реагирования для вас, которые могут стать целью, к которой вы будете стремиться

В итоге обретаете надежду, что в один из следующих разов повтора подобного поведения партнера, ребенка – получится именно так поступить (для тех, кто этого действительно хочет)

Также заполнение этого пункта приводит к снижению градуса чувства вины (у тех, у кого оно возникает)

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА ГНЕВА-3

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

В) На кого похоже поведение партнера (из жизни, сказок, литературы, кино)

Здесь можно писать обезличенно: безответственного человека, начальника, взрослого, подростка, хулигана и т.п. Или указать конкретных людей: папу, маму, родственника, одноклассника, непосредственного руководителя и др.

Во второй колонке предлагается написать героев сказок, мультиков, фильмов, книг и др. произведений искусства, на которых похоже поведение партнера

Все люди и наше поведение типизировано и давно описано. А архетипичные образы помогают увидеть себя, другого, ситуацию со стороны, понять, как они взаимодействуют с окружающими и что из этого получается

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА ГНЕВА-4

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Г) Выводы про себя и партнера

Постарайтесь ответить на вопрос: что именно послужило поводом своей реакции, которая вам не понравилась?

Почему ваш партнер так себя ведет, так реагирует на Вас?

Большинство людей сердятся из-за обид, которые они сами сочинили, придавая глубокий смысл пустякам.

Луций Анней Сенека

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Я стала другой
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Задание 1. Как Вы восстанавливаетесь? Сколько Вы спите? Как Вы отдыхаете? Какие у вас хобби? Какое удовольствие вы получаете?

Задание 2. Находите время для себя в течение дня (минимум час, а лучше больше), недели, месяца

Задание 3. Напишите примерный распорядок дня и недели с обязательными периодами отдыха, заботы о себе (массаж, фитнес, прогулки)

Задание 4. Составьте фразы о сообщении своего недовольства через я или обезличено, например:

- Мне не нравится, когда опаздывают
- Меня напрягает, когда со мной говорят в таком тоне

Вместо привычных: «Я злюсь, что Вы опоздали», «Хватит кричать на меня!»

Задание 5. Заполните дневник гнева, файл в Excel будет выслан