Оглавление

[СОГЛАШЕНИЕ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ 2](#_Toc50326839)

[НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ 4](#_Toc50326840)

[КАКВОСПИТАТЬОТВЕТСТВЕННОСТЬ**?** 6](#_Toc50326841)

# СОГЛАШЕНИЕ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

*«Мосты – самое доброе изобретение человечества.
Они всегда соединяют»*Алексей Иванов, писатель

Кто из нас не мечтает о взаимопонимании и согласии. Но в жизни оказывается не так просто понять другого или высказаться так, чтобы быть понятым. И договориться – то ещё искусство. Для кого-то разногласие становится поводом сблизиться и узнать друг друга лучше, а для кого-то - это очередной кирпич в стену отчуждения.

Мы предлагаем складывать из кирпичей не стены, а мосты. Для этого вам понадобятся любовь друг к другу, немного терпения и всего два инструмента, которые помогут сохранять и укреплять мир в вашей семье, создавать пространство принятия, доверия и открытости. Это Соглашение о взаимоотношениях и Ненасильственное общение. Они похожи на мастерок и цемент – то, что нужно, чтобы уложить кирпичи. А кирпичики будет подкидывать жизнь. ;-)

Итак,

СОГЛАШЕНИЕ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Для того чтобы с чем-то согласиться, необходимо начать разговор с намерением услышать друг друга. С чего же начать этот разговор? Конечно, с чувств. Вот несколько вопросов, которые вы можете обсудить во время круглого семейного стола:

1. Какие эмоции и чувства мы хотели бы испытывать, находясь в кругу семьи?
2. Что каждый из нас может делать для того, чтобы испытывать их как можно чаще?
3. Чего хотелось бы избежать, будучи среди своих близких?
4. Что мы будем делать, чтобы разрешить нежелательные ситуации?

И позвольте несколько советов для успешной разработкиСОГЛАШЕНИЯ:

- Добровольное участие всех членов семьи – уже полдела! Возможно, придётся очень постараться, чтобы убедить некоторых из них в значимости разговора (вот где может понадобиться ННО), но это необходимое условие.

- Выделите достаточно времени для общения, чтобы можно было погрузиться в процесс, не отвлекаясь на телефонные звонки.

- Если вы инициировали этот процесс, то возьмите на себя мягкое руководство ходом обсуждения, станьте на какое-то время его хранителем, сопровождающим рождение важных договорённостей. Это не значит, что всё должно быть вами регламентировано. Речь скорее идет о создании условий, при которых каждый может безопасно высказываться и будет безоценочно выслушан.

- Поощряйте активное участие, чтобы каждый смог высказать свое мнение.

- Убедитесь, что каждый услышан (применяйте навыки активного слушания: взгляд на говорящего, улыбка или кивание головой, после высказывания – уточняющие вопросы или проговаривание еще раз его основных мыслей).

- Обращайте внимание на невербальные проявления настроения всех участников (вдруг кто-то тихо сидит, закусив губу, и молчит, а ему, наверняка, есть что сказать).

- Помните, что акцент делается на чувствах и поведении, которые принесут пользу и комфорт, а не на правилах, которые запрещают делать что-либо.

- После обсуждения запишите те пункты, с которыми будут согласны все. Пусть их будет немного, но зато все они будут одобрены. В знак согласия все участники обсуждения подписывают Соглашение.

Чтобы Соглашение не превратилось в формальность, обращайтесь к нему всякий раз, когда возникают ситуации, описанные в нём.

Важно! Соглашение – это возможность поговорить, если что-то пойдет не так; оно ни в коем случае не является поводом для наказания и упрёков. В разговоре вам точно поможет язык ненасильственного общения.

***Удачи вам! Любви и согласия вашей семье!***

# НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

Психолог Маршалл Розенберг был убеждён, что люди могут договориться всегда. Им нужно только немного помочь. Он разработал теорию ненасильственного общения, которая уже более полувека доказывает свою эффективность в самых сложных и запутанных конфликтах. В основе ненасильственного общения лежит взаимное уважение людей. В соответствии с теорией ННО [гармония](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) может быть достигнута тогда, когда люди смогут понять свои потребности, потребности окружающих и чувства, которые вызваны этими потребностями.

ННО – это четыре последовательных шага, образующих образуют мостик, по которому мы из нашего обычного, «нормального» способа общения попадаем в мир взаимопонимания.

**1-й шаг: Наблюдать, не оценивая**

В качестве первого шага важно обозначить, что именно послужило поводом к данному разговору. Главное – не примешивать элемент оценки.

Что именно послужило тем раздражителем, который вызвал эмоциональную реакцию? «Ты пришел через 20 минут после начала фильма!» - это наблюдение. Во фразе же «Ты опять опоздал!» к высказыванию примешивается отношение к этому событию.

**2-й шаг: Чувствовать, не интерпретируя**

Вторым шагом обозначаются собственные чувства. Например, можно испытывать тревогу, радость, смущение, разочарование, грусть и т.д. Но во фразе «Я чувствую, что шеф меня игнорирует!» определенно есть интерпретация поведения шефа.

**3-й шаг: Потребности, а не стратегии**

Третьим шагом звучит потребность, которая стоит за чувством. Например, это может быть потребность в сопричастности, свободе, безопасности, независимости, смысле.

Предложение «Мне нужно отдохнуть» выражает потребность. Если же звучит: «Я хочу завтра съездить на экскурсию», то это уже о некоей стратегии, о конкретном способе, которым человек планирует удовлетворить свою потребность в отдыхе.

**4-й шаг: Просьбы, а не требования**

И, наконец, четвертым шагом высказывается просьба, в которой совершенно конкретно сообщается, чего бы хотелось в данный момент.

 Является ли вопрос «Ты не мог бы разгрузить посудомоечную машину?» просьбой или требованием зависит от того, может ли человек, к которому обращена просьба, сказать «нет», не испортив отношения с собеседником.

Используя эту простую и одновременно непростую технику, вы становитесь ближе друг к другу, создаёте пространство доверия и открытости, потребность в котором испытывает большинство из нас.

Книги, которые помогут вам освоить язык ненасильственного общения:

1. Маршалл Розенберг «Язык жизни*.* Ненасильственное общение»
2. Серена Руст «Если Жираф танцует с Волком»
3. Тома Д’Ансембур «Хватит быть хорошим! Как перестать подстраиваться под других и стать счастливым»

***Взаимопонимания и мира вашей семье!***

**КАК ВОСПИТАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ?**

Как и большинство качеств личности, ответственность не является врождённой. И её невозможно внушить, без конца повторяя «Ты должен быть ответственным» или, того хуже, «Как можно быть таким безответственным!». И даже на собственном примере «ответственного» родителя не всегда получается воспитать ответственного ребёнка. В чём подвох? Начнём со значения самого слова.

Ответственность – это необходимость, обязанность отвечать за свои действия и поступки. Чтобы отвечать за свои поступки, необходимо эти самые свои поступки совершать. А какой поступок считать своим? Видимо, тот, что **я сам выбрал** или **решил** совершить. Итак, отсюда вывод: чтобы помочь ребёнку стать самостоятельным и ответственным необходимо **дать ему** **свободу принимать собственные решения**, даже если в каких-то случаях это приведёт к неудаче или разочарованию. Чрезмерное участие «ответственных» родителей в жизни ребёнка, даже из благих намерений, может помешать развитию этих качеств. Куда полезнее помочь ребёнку самому прийти к решению. Подскажите, на что нужно обратить внимание, но не решайте за него!

Выбор, сделанный самостоятельно, повышает мотивацию, заинтересованность в качественном исполнении. А в случае успеха повышает самооценку подростка. Кроме того, не забывайте, что вы не всегда будете рядом, и рано или поздно ему придётся всё решать самому. В противном случае это будет зависимый от чужого мнения невротик. Чем раньше вы предоставите ребёнку возможность выбирать самому, тем больше будет его стаж принятия самостоятельных решений, выше уверенность в себе и меньше стресс в ситуации неопределённости.

Настраивайте ребёнка на успех. Но если вдруг ребёнка постигнет неудача, не позволяйте ему считать, что он провалился. Вместо этого обратите внимание на то, что он сделал правильно, и по возможности помогите понять, что можно сделать по-другому или лучше в следующий раз. Это позволит ему не бояться ошибок и научит принимать взвешенные решения.

Хвалите ребёнка за его достижения, акцентируйте внимание на усилиях, а не на результате. Похвала укрепляет самооценку ребёнка, но правильная похвала помогает ему выучить важный урок, насколько необходимо приложить усилия для достижения цели. Лучше сказать: «Ты отлично справился с подготовкой доклада», чем «Ты умный». Подчёркивайте в похвале взаимосвязь между достижением и приложенными усилиями, а не списывайте этот успех на счёт «естественных» или внутренних характеристик.

Защищайте ребёнка, когда нужно, но разрешайте поступать самостоятельно, когда можно. Спросите себя, могут ли действия ребёнка оказаться опасными, вредными для здоровья, противозаконными, неэтичными или способными закрыть какие-то двери, которые лучше оставить открытыми. Если действия ребёнка не попадают ни в одну из перечисленных категорий, лучше позволить поступить ему по-своему. Конечно, если вы считаете, что действия подростка приведут к печальным последствиям, их следует запретить, но обязательно объяснить, чем мотивирован этот запрет.

Несколько слов об отношении к учёбе. Далеко не каждый из нас, родителей, с удовольствием ходил в школу. Однако, когда речь идёт о наших детях, мы непременно хотим (а иногда просто требуем), чтобы они получали радость от ежедневных попыток отгрызть очередную порцию гранита науки. Многие ли из нас в этом преуспели? Как повлиять на желание учиться? Учёба это тоже вопрос ответственности.

* Объясните детям, что они сами отвечают за свое образование. Дети должны чувствовать ответственность, а не думать, что все за них сделает школа.
* Если ваш ребенок плохо учится у конкретного учителя, не стоит обвинять учителя. Пусть ребенок подумает о том, что может подтолкнуть его к освоению изучаемого в классе материала.
* Помогите своему ребёнку взглянуть на учёбу шире. Напомните, что оценки не так важны, как развитие его способностей к обучению и личностных качеств.
* Не поддавайтесь искушению давить на ребенка, если он не готов к чему-либо, будь это чтение в детском саду, алгебра в седьмом классе или углубленные курсы в старшей школе. Подумайте, обсудите вместе с ним, чем вызвано неприятие, и как можно справиться с негативным состоянием. Ваша поддержка в любом случае не помешает. Иногда имеет смысл поговорить с педагогом или обратиться к школьному психологу.

И последнее: быть подростком не просто. Быть родителем подростка – тоже. Но! Стать подростком никто не выбирал, а быть родителем – как правило, осознанное решение, которое накладывает ту самую необходимость отвечать за свои действия. Просто помните, что в основе гармоничных отношений лежит **родительская любовь**, которая даёт энергию. **Рамки**, которые задают родители, обеспечивают безопасность. А **поддержка** в любой ситуации питает веру в себя. И всё это должно быть одновременно. Правила без любви будут восприняты ребёнком как жестокость и несправедливость. Любовь без ограничений перерастёт в опасную вседозволенность. А отсутствие поддержки будет постоянным источником тревоги и стресса.

***Мудрости вам, дорогие родители, при сочетании этих трёх элементов воспитания!***