

- Известно, какие нам сегодня доступны комнаты (узнать у администратора);
- Папка с раздатками лежит на столе;
- Наклейки и маркеры лежат на столиках;
- Диваны расставлены «по кругу»
- Примерное расписание записано на доске:
 - **19:30 Начало**
 - 19:30-20:00 Разминка
 - 20:00-21:00 Разбивка по группам
 - 20:10-21:00 Упражнения, первый блок
 - 21:00-21:10 Обсуждение первого блока
 - **21:10-21:20 Перерыв**
 - 21:20-21:30 Разбивка по группам
 - 21:30-22:20 Упражнения, второй блок
 - 22:20-22:30 Обсуждение первого блока
 - 22:30-23:00 Обратная связь
 - **23:00 Конец?**
- Сайт записан на доске:
 - Наши материалы – carespace.ru
- Корзинка для донатов стоит у доски, и к ней ведут стрелки от надписи «Пожертвовать»
- Карты тех из сегодняшних ведущих, кто этого хочет, записаны на доске:
 - Дима: 5336 6903 0956 3817 (Сбер)
 - Рита: 5536 9137 8440 4614 (Тинькофф)
 - Маша: +7 (925) 199-04-55 (Сбер/Тинькофф)

Ненасильственное общение

Памятка

Привет! Мы рады тебя видеть!

Вопросы для знакомства в начале занятия:

- Знаешь ли ты уже что-нибудь о ННО?
- Как тебе сейчас?
- Чего ты хочешь от сегодняшнего занятия?

Наши материалы в Интернете: carespace.ru

Вопросы для рефлексии в конце занятия:

- Что тебе понравилось? Что пригодится?
- Что улучшить, чтобы тебе захотелось прийти ещё?
- Насколько тебе удалось достичь желаемого?

Упражнения ННО

Случай

Бывает так, что вас эмоционально зацепила какая-то ситуация. Это упражнение помогает исследовать важные аспекты состояния, в которое она вас ввела: отделить наблюдения от оценок, выразить чувства, рассмотреть нужды, понять собеседника и составить план действий.

Эмпатия

Бывает так, что собеседник недоволен какой-то ситуацией или другим человеком – либо наоборот, с радостью рассказывает о каком-то достижении – и при этом обращается к нам. Это упражнение помогает понять человека и дать ему почувствовать себя услышанным.

Конфликт

Каждый из нас так или иначе попадает в конфликтные ситуации, и без навыка разрешать их нам бывает некомфортно. Общая цель этого упражнения – в безопасных условиях рассмотреть, как я веду себя в конфликте и попробовать для себя подход ННО в как-будто-настоящей конфликтной ситуации.

Слова силы

Бывают ситуации, когда происходящие события и выбор действий в жизни объясняются с использованием таких слов, как «вынужден(а)», «надо», «обязан(а)», «приходится» и т.д. Такое объяснение подразумевает, что возможности выбора у человека не было. А раз не было выбора – появляется ощущение насильственности действий. На упражнении по словам силы мы исследуем это восприятие.

Контакт

Цель упражнения: найти и отработать стратегии выхода на контакт с теми, с кем это сейчас по какой-то причине сложно. Например, если вы с кем-то поссорились и не разговариваете, потеряли связь и хотите вернуть, не знаете как подойти к сложному разговору.

Отказы

Иногда мы соглашаемся на что-то и потом жалуем об этом. Может быть трудно ответить на просьбу или требование отказом. На этом упражнении мы учимся слушать себя, соглашаться только тогда, когда действительно этого хотим и бережно отказывать другим.

Упражнение «Случай»

Чтобы разобраться в своём состоянии

Что это и зачем?

Бывает так, что вас эмоционально зацепила какая-то ситуация. Это упражнение помогает исследовать важные аспекты состояния, в которое она вас ввела: отделить наблюдения от оценок, выразить чувства, рассмотреть нужды, понять собеседника и составить план действий.

Как именно?

Используйте [схему](#).

1. Свободное описание

Опишите, что произошло, в свободной форме.

Пример: *«Мой муж поздно приходит с работы».*

2. Факты

Выделите из описания наблюдение о том, что произошло в физическом мире.

Говорите о конкретных действиях и событиях.

Пример: *«На этой неделе он каждый день приходил после десяти вечера».*

3. Чувства

Напишите, что чувствуете по этому поводу. Говорите только о себе, не ссылаясь на других и не обвиняя их. Можно использовать [перечень чувств](#).

Пример: *«Мне одиноко».*

4. Нужды

Напишите, какие ваши потребности проявляются через эти чувства. Можно использовать [перечень нужд](#).

Пример: *«Для меня важны веселье и близость».*

5. Чувства и нужды собеседника

Поставьте себя на место другого и подумайте, какие чувства и нужды стоят за его действиями.

Пример: *«Думаю, ему тревожно, потому что не хватает стабильности».*

6. План действий

Подумайте о том, как удовлетворить свои нужды.

Если для этого вам бы хотелось что-то сообщить другому человеку, подумайте, как это сформулировать.

Пример: *«Я понимаю, что тебе важно сейчас работать, но мне тебя не хватает».*

Если вам хочется помощи — подумайте, какой именно и как её запросить.

Пример: *«Может, проведём выходные только вдвоём?»*

Упражнение «Случай»

Исследуем своё состояние

Ни одна из ячеек таблицы не обязательна к заполнению. Исходите из того, что может пригодиться вам сейчас.

Наблюдение (*что произошло?*)

Свободное описание	
Факты	

Чувства и нужды (*что это значит для вас?*)

	Свои (сейчас)	Собеседника (предположите)
Чувства		
Нужды		

Реалистичный план действий (*что с этим делать?*)

Рассказать, поделиться	
Спросить, попросить	

Упражнение «Эмпатия»

Чтобы понять собеседника

Что это и зачем?

Бывает так, что собеседник недоволен какой-то ситуацией или другим человеком – либо наоборот, с радостью рассказывает о каком-то достижении – и при этом обращается к нам. Это упражнение помогает понять человека и дать ему почувствовать себя услышанным.

Как именно?

1. Чувства

Выслушав его, предположите, что он чувствует в отношении ситуации. Используйте вопросительные интонации – мы именно предполагаем, а не утверждаем.

Пример: *«То есть ты разочарована и тебе немного грустно...»*

2. Нужды

Предположите также, какие глубинные нужды собеседника проявляются через эти чувства.

Пример: *«...потому что для тебя важны веселье и близость?»*

Дальше есть три варианта:

- «Нет...»
Наше предположение может быть неверно. Это случается постоянно, и не стоит этого опасаться. В этом случае нас поправят, расскажут о ситуации больше, и тогда мы предположим ещё раз.
- «Да...»
Даже если мы правильно предположили, обычно в каждой истории есть несколько “играющих” потребностей и широкий спектр обусловленных ими эмоций, так что мы пока не назвали всего. В этом случае нам расскажут о ситуации больше, и тогда мы предположим ещё раз.
- «Да!»
Мы достигли цели: собеседник чувствует, что сказал всё, что хотел, и ощущает, что его услышали, а не “надавали советов, как обычно”.

На что ещё стоит обратить внимание:

- Иногда собеседник отвечает односложно, и понять, что с ним происходит, очень тяжело. В этом случае можно задать фактологический вопрос о ситуации (*«И что произошло после этого?»*) и сделать следующее предположение на основе того, как он об этом рассказывает.
- Время от времени бывает полезно подводить «промежуточные итоги», перечисляя те чувства и нужды, которые уже открылись.

Упражнение «Конфликт»

Чтобы прийти к согласию

Что это и зачем?

Каждый из нас так или иначе попадает в конфликтные ситуации, и без навыка разрешать их нам бывает некомфортно (в том числе – может развиваться навык избегать конфликтов, который приводит к игнорированию собственных потребностей). Общая цель этого упражнения – в безопасных условиях рассмотреть, как я веду себя в конфликте (как я себя чувствую, могу ли я прямо говорить о своих желаниях, могу ли я свободно выражать любые свои чувства) и попробовать для себя подход ННО в как-будто-настоящей конфликтной ситуации (то есть: говорить больше о себе, внимательно слушать и не предугадывать собеседника, фокусироваться на чувствах и потребностях обеих сторон, находить взаимовыгодные решения).

Как именно?

Сперва мы выбираем ситуацию: можно из готовых сеттингов (у нас обычно что-то распечатано на тему), можно из личного опыта (пример запроса: «недавно я поругался с коллегой по работе, диалог прошёл так-то и так-то; хочу увидеть, как ещё это могло бы быть.»)

Далее выбираем для себя роль:

- Искатель – отыгрывает одну из сторон конфликта, причем старается и услышать потребности собеседника, и не поступиться своими (а также – не давить на собеседника, не поддаваться давлению с его стороны, и т.д.). Эта роль может подойти тем, кто хочет активной практики.
- Собеседник – отыгрывает вторую сторону конфликта, причём как угодно (в рамках общей адекватности). В этой роли можно узнать ответ на вопрос «а как это, когда со мной общаются бережно?»
- Наблюдатель – тот, кто по ходу диалога и/или в конце его даёт обратную связь, поддерживая тем самым «ненасильственную линию» диалога. Бывает полезно остановить диалог, когда я замечаю что-то резко конфликтное (угрозы, требования, непримиримые разногласия, настойчивость на решении, с которым не согласился собеседник). Впрочем, в этой же роли можно развивать навыки не-реактивности и не-советования. Обсудите, какая стратегия Наблюдателя желательна для игры.

И, собственно, после выбора ролей играем.

Важно: роли Искатель/Собеседник можно выбирать независимо от того, чьи потребности нарушаются. Может быть привычно думать, что «жертва» ответственна за то, чтобы бережно сообщить другому о своих потребностях – проверьте, как это работает в другую сторону.

Упражнение «Слова силы»

Чтобы делать осознанный выбор

Что это и зачем?

Бывают ситуации, когда происходящие события и выбор действий в жизни объясняются с использованием таких слов, как «вынужден(а)», «надо», «обязан(а)», «приходится» и т.д. Такое объяснение подразумевает, что возможности выбора у человека не было. А раз не было выбора – появляется ощущение насильственности действий. На упражнении по словам силы мы исследуем это восприятие и стремимся к тому, чтобы вернуть себе возможность влияния на ситуацию.

Как именно?

1. Описываем ситуацию, в которой чувствуем себя беспомощными, испытываем безысходность, отчаяние или ощущаем отсутствие возможностей для маневра.
2. Описываем потребности, которые сейчас не закрыты:
 - используем перечень и обсуждение в качестве подспорья;
 - когда потребности выписаны, проверяем их список на полноту: представляем, что они закрываются, и пытаемся понять, устраивает ли нас ситуация в этом случае¹.
3. Обращаем внимание на потребности, которые мы пытались закрыть выбранным поведением. Важно, что мы смотрим на свои потребности, а не потребности других людей (понятно, что часто явно видны потребности других людей, ради которых мы действуем с ощущением вынужденности, обязательности). Используем для этого приёмы, описанные выше.

В результате исследования мы узнаём наши потребности в этой ситуации и можем её обдумать, находясь в безопасной среде.

Например, мы можем принять, что такая стратегия поведения в данной ситуации оптимальна, и ещё раз принять выбор действовать именно так, как мы действовали. Внешнее поведение не изменится, но исчезнет ощущение вынужденности.

Также мы можем поискать другие стратегии поведения, чтобы достичь наших целей. Группа вместе с участником придумывают стратегии поведения, а участник примеряет на себя возможность так действовать. Иногда случается, что предлагаемые стратегии радуют новизной и кажущейся необычностью, хотя легко реализуемы на практике. В результате у человека появляется выбор из различных стратегий поведения, а отчуждение и безвыходность сменяется оживлением и изумлением открывшемуся выбору.

¹ Представьте, что вы нажали волшебную кнопку, которая закрыла все описанные потребности. Как вам теперь? Всё ли вас устраивает, или есть что-то ещё? Если есть – дописываем.

Упражнение «Слова силы»

Исследуем свою ситуацию

Свободное описание

--

Нужды

Почему не устраивает?	
Почему продолжается?	

Альтернативные стратегии

Упражнение «Контакт»

Чтобы подготовиться к трудному разговору

авторы: Суда Шанкар и Стефан Геберт

Что это и зачем?

Цель упражнения: найти и отработать стратегии выхода на контакт с теми, с кем это сейчас по какой-то причине сложно. Например, если вы с кем-то поссорились и не разговариваете, потеряли связь и хотите вернуть, не знаете как подойти к сложному разговору.

Как именно?

Ставим два стула напротив друг друга и выделяем место рядом для «шкалы» – примерно 2-3 метра, ограниченные любыми предметами – стеной, стулом, столом и т.п.

Роли и действия:

1. «Манекен» – сидит на стуле напротив говорящего и служит представлением о собеседнике (с которым ищется контакт), не говорит, но держит пространство и взгляд говорящего.
2. «Говорящий» – сидит напротив манекена, высказывает ему то, что хотел бы высказать в своей ситуации. Он не описывает ситуацию, нам это не важно. Сразу начинает говорить. По сути ведет монолог, перебирая разные стратегии, опираясь на визуальный фидбек от бегунка.
3. «Бегунок» – ходит ногами по «шкале», начинает в её середине. Не говорит, слушает говорящего и свои ощущения. В зависимости от них делает либо шаг к говорящему, либо отдаляется.

Могут быть ещё зрители, и у них можно просить помощи.

Упражнение заканчивается либо когда бегунок доходит до точки контакта на шкале, либо когда у участников заканчиваются идеи, как можно наладить этот контакт.

Что стоит иметь в виду:

- «Connection, not correction»
- Люди часто хорошо реагируют на искренность и когда вы в контакте со своими чувствами и нуждами
- Люди часто хорошо реагируют на контакт с их чувствами и нуждами (можно угадывать или задавать вопросы)
- Важно давать пространство для манёвра и выбора
- Важно признание того, что есть хорошего между вами и в вас обоих
- Выслушать – не то же самое, что согласиться, мы ищем контакта, а не решения разногласий

Упражнение «Отказы»

Чтобы беречь свои границы

Что это и зачем?

Иногда мы соглашаемся на что-то и потом жалеем об этом. Может быть трудно ответить на просьбу или требование отказом. На этом упражнении мы учимся слушать себя, соглашаться только тогда, когда действительно этого хотим и бережно отказывать другим.

Как именно?

Есть разные активности, которыми можно заниматься:

- Лёгкие отказы, или игра в «нет»

Мы засекаем время, и участники просят друг друга о разных вещах: передать ручку, сходить за чаем, попрыгать на одной ноге, рассказать о своих интересах и т.д. На все эти просьбы нужно отвечать отказом.

- «Сложные отказы»

Участник рассказывает о ситуации, когда он не смог ответить отказом на чей-то запрос, и которую он хотел бы повторить с бóльшим вниманием к своим границам. Далее группа обращается к нему со сходными запросами, настаивая на них. Задача участника – отказывать им.

Полезно отмечать ощущения, которые возникают и когда принимаешь чужой отказ, и когда отказываешь сам(а).

Можно модифицировать упражнения так, чтобы отказывать не всегда, а только когда не хочется соглашаться, и/или выдвигать собеседнику встречные предложения. Об этих вариациях стоит договариваться заранее.

Перечень чувств

Здесь приведены слова, которые мы используем для описания сочетания эмоциональных состояний и физических ощущений. Этот список не является исчерпывающим и окончательным. Это отправная точка для тех, кто хочет заняться более глубоким изучением себя. С его помощью можно достичь большего понимания и душевной близости между людьми.

Радость

Благодарность

Гордость

Вдохновение
блаженство
восторг
восхищение
изумление
ликование
трепет

Возбуждение
бодрость
нетерпение
пылкость
страсть
энергичность, энтузиазм

Надежда
воодушевление
предвкушение

Симпатия
нежность
открытость, доверие

Спокойствие
безмятежность
облегчение
расслабленность
уверенность

Увлечённость
любопытство
сосредоточенность

Печаль

Боль

Разочарование*

Скорбь

Отстранённость
безразличие
замкнутость
одиночество
скука

Уныние
сожаление
отчаяние

Усталость
вялость
сонливость

Страх

Смущение
вина*
стыд*

Ранимость
бессилие
беспомощность

Тревога
обеспокоенность

Удивление
недоумение
ошеломление
потерянность
сомнение

Гнев*

Возмущение*

Зависть

Обида*

Раздражение*

Ревность*

Ярость*

Неприязнь*
недоверие*
ненависть*
отвращение*
презрение*

*чувства, помеченные звёздочкой, вероятно, являются «мешочными», то есть основываются на чём-то ещё. Например, на ожиданиях, оценках и других, более глубоких чувствах. Проверьте, так ли это!

Перечень нужд

Этот список не является исчерпывающим и окончательным. Это отправная точка для тех, кто хочет заняться более глубоким изучением себя. С его помощью можно достичь большего понимания и душевной близости между людьми.

Физические

безопасность
вода
воздух
движение
еда
жильё
отдых
прикосновения
сексуальная активность
сон

Социальные

близость
быть услышанным
взаимность
взаимопонимание
глубокая связь
доверие
дружба
забота
любовь
общение
общность
поддержка
понимание
поощрение
признание
принятие
причастность
сопереживание
сотрудничество
сочувствие
теплота
уважение
участие

Личные

веселье
компетентность
лёгкость
личное пространство
независимость
обучение, развитие
осведомлённость
осознанность
самовыражение
самоуважение
свобода
сознательность
спокойствие*
спонтанность
цельность
честность
эффективность*

Мир

вклад
включённость
внутренняя согласованность, гармония
выбор
вызов
значимость
единение
красота
надёжность
полнота жизни
порядок*
равенство*
совершать открытия
творчество
цель
ясность

*нужды, помеченные звёздочкой, вероятно, являются скорее стратегиями, то есть ценны не сами по себе, а в контексте других потребностей. Проверьте, так ли это!