

# 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.