

УДК 159.9

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ
У МОЛОДЕЖИ****А. С. КРЫЛОВА***(Представлено: С. В. ОСТАПЧУК)*

Рассматривается модель ненасильственного общения как эффективный способ взаимодействия в семье. Обоснована актуальность применения предложенной концепции ненасильственного общения во взаимодействии с детьми. Разработана тренинговая программа для студентов, направленная на повышение осведомлённости в области ненасильственного общения и развитие навыков ненасильственной коммуникации.

В современном мире многим родителям доступны знания по педагогике и психологии. Существует обширная литература, которая рассказывает об особенностях развития ребёнка на разных возрастных этапах, поясняет как эффективно выстроить взаимоотношения со своим ребёнком. Несмотря на обилие информации проблема домашнего насилия над детьми остаётся актуальной.

Многие родители, имея доступ к разным педагогическим ресурсам, предпочитают «классические» методы воспитания, такие как ремень или крик, не зная, что такой подход может оказать пагубное влияние на развитие ребёнка.

У многих людей есть пример модели воспитания, которая передаётся из поколения в поколение. Некоторые родители могут даже не осознавать, что совершают акт насилия над ребёнком. С одной стороны, увидеть, как бьют беззащитного ребёнка – картина ужасная, с другой стороны применить физические меры в качестве наказания за проступок не считаются уже таким страшным, ведь в обществе распространён стереотип «меня били и ничего, хорошим человеком вырос».

Проблема насилия в отношении детей не является специфической проблемой Беларуси. Это проблема глобального масштаба. Для этого достаточно взглянуть на мировую статистику: отмечают, что ежегодно с насилием сталкивается каждый второй ребёнок в возрасте от 2 до 17 лет. Во всем мире около 300 млн детей в возрасте от 2 до 4 лет становятся жертвами жестокого обращения со стороны ухаживающих за ними лиц [1].

М. Розенберг предложил модель ненасильственного общения, с помощью которой коммуникация между людьми носит доверительный характер.

Ненасильственное общение состоит из четырех основных компонентов:

Первый его компонент — наблюдение без оценивания. Иными словами, необходимо различать наблюдение и оценивание и отделять их друг от друга, поскольку их сочетание вызывает у собеседника чувство, что он подвергается критике, и заставляет сопротивляться ей. Соответственно, формирование ненасильственного общения в подобных условиях становится невозможным [2].

Второй компонент – идентификация и выражение чувств. Она подразумевает под собой необходимость развития обширного словарного запаса, способного выразить гамму чувств, которые человек испытывает в данный момент [4]. При этом важно отличать друг от друга чувства и мысли, чувства и оценку своего состояния, а также чувства и оценку, которую человек получает со стороны других, равно как и их реакций на его чувства.

М. Розенберг рекомендует для того, чтобы легче признавать и осознавать свои чувства, задавать себе ряд вопросов, которые будут направлены на оценку состояния в данный момент. Например, «Что меня раздражает в данной ситуации?».

Исторически сложилось так, что в обществе не принято говорить о себе и своих чувствах. В этом и заключается сложность второго компонента.

Поэтому, применяя данный принцип, осознание чувств со временем станет привычкой, которая будет способствовать эффективной коммуникации.

Третьим компонентом является подтверждение потребностей, лежащих в основе собственных чувств [29]. Весьма интересным является тот факт, что зачастую насильственное поведение представляет собой выражение чувств человека и его потребностей, однако критика нередко вызывает у собеседника защитную реакцию, заключающуюся в самозащите или «контратаке». Значит, понимание взаимосвязи собственных чувств и потребностей облегчает построение ненасильственного общения.

Следует отметить, что на пути к формированию «эмоциональной ответственности» индивид переживает три последовательно сменяющих друг друга стадии: «эмоциональное рабство», т. е. уверенность в собственной ответственности за чувства, возникающие у собеседника; «вызов», или отказ от признания собственного равнодушия по отношению к чувствам других, и «эмоциональная свобода», пред-

ставляющая собой понимание ответственности за собственные чувства, а не чувства окружающих, и осознание невозможности удовлетворения их потребностей за собственный счет [4].

Четвертый компонент-свободная от требований просьба. Просьба должна быть четкой и лаконичной, просящий должен точно знать, какой отклик и какой результат он должен получить.

Важной отличительной чертой данного компонента является также характер просьбы: она представляет собой некий запрос, а не приказ или требование [4].

Используя данную модель можно эффективно взаимодействовать с другим человеком, не прибегая к насильственному общению [4].

Следует отметить, что модель ненасильственного общения может быть эффективно применена во всех сферах общения: семейные отношения, школа, организация, предприятие, терапия и консультирование, споры и конфликты. Кроме того, существует положительный опыт применения данной концепции в политической и дипломатической сферах [3].

Так как данная концепция несет в себе широкий потенциал применения, на её основе может быть разработаны соответствующие тренинги и семинары-практикумы, призванные бороться с проблемами и трудностями общения [2].

С помощью научения других людей навыкам ненасильственного общения можно оказать влияние на культуру общения в широком диапазоне. Если человек будет использовать данную модель общения в своей жизни, есть вероятность того, что, став родителем, он будет общаться с ребёнком исходя из принципов ненасильственного общения, а это, в свою очередь, снизит риск возникновения домашнего насилия над ребёнком в семье. Помимо изучения проблемы домашнего насилия над детьми необходимо распространять эти знания в общество. Здесь стоит работать как с родителями, воспитывающими детей, так и с будущими родителями.

Работа с будущими родителями и молодым поколением, научение навыкам ненасильственного общения в целом будет являться эффективным способом профилактики домашнего насилия над детьми, так как позволит предоставить информацию о насильственных и ненасильственных методах воспитания и разрушит стереотипное мнение о методах воздействия на ребёнка.

Такая работа может осуществляться в разных формах: лекционные материалы, ведение блога в интернете, проведение тренингов и семинаров.

В семье, где родитель обладает знаниями о домашнем насилии, его последствиях и о ненасильственном воспитании ребёнка, обладая навыками ненасильственного общения риск применения жестокого обращения с детьми снижается.

Для научения студентов навыкам ненасильственного общения была разработана тренинговая программа «Навыки ненасильственного общения в семье».

На первом тренинговом занятии студенты ознакомились с правилами ненасильственного общения и пробовали общаться между собой применяя правила данной концепции. Стоит отметить, что студентам почти сразу удалось разобраться в составляющих компонентах ненасильственного общения. Они верно выполняли предложенные им задания, а также задавали вопросы. На первом занятии большинство студентов отметило, что данная модель общения полезна для каждого человека, а также что стоит развивать у себя данные навыки.

В упражнении для получения обратной связи студентам нужно было передать с помощью рисунка своё состояние после тренинга. Стоит отметить, что все рисунки были положительными. В основном были изображены радостные лица, забавные рожицы и солнечная погода.

Второе тренинговое занятие было направлено на развитие навыков разрешения конфликтов с родителями с помощью ненасильственного общения. Студенты пытались разрешить разные ситуации, разыгрывали конфликты между собой.

Стоит отметить, что у большинства студентов получилось разрешить конфликтные ситуации. В ходе обсуждения все молодые люди отметили, что, применяя данную концепцию в общении с родителями, можно избежать большинство конфликтов. Также некоторые утверждали, что молодых людей, а также школьников нужно просвещать в области ненасильственного общения.

В конце занятия студенты отметили по десятибалльной шкале актуальность полученных знаний и степень удовлетворенности от занятия. В среднем актуальность полученных знаний равна 8,2 баллам, а степень удовлетворённости была равна 9 баллам.

Третье занятие было посвящено теме ненасильственного общения во взаимодействии с детьми. Студенты также разрешали конфликтные ситуации обсуждали ненасильственные методы воспитания. Большинство студентов отметило, что, применяя данную модель общения с ребёнком, можно выстроить доверительные и ненасильственные отношения с ним.

С помощью Т-критерия Вилкоксона были изучены различия показателей в экспериментальной по 3 шкалам: «навыки ненасильственного общения», «осведомлённость в области ненасильственного общения», «конфликтность» в экспериментальной группе.

Различия между показателями: «навыки ненасильственного общения», «осведомлённость в области ненасильственного общения» оказались значимыми, так как $p < 0,05$.

Полученные данные можно объяснить тем, что тренинг имеет большую теоретическую и практическую часть, где студенты могут на практике попробовать разрешить конфликты применяя правила ненасильственного общения. Также обсудить различные ситуации, проанализировать свой опыт взаимодействия с окружающими и закрепить полученный опыт. Именно поэтому, после проведения тренинга, у студентов появились новые навыки.

Также с помощью Т-критерия Вилкоксона были изучены различия показателей по 3 шкалам: «навыки ненасильственного общения», «осведомлённость в области ненасильственного общения», «конфликтность» в контрольной группе до и после проведения тренинга. Различия между показателями тренинга оказались не значимыми, т.к. $p > 0,05$.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что предложенная тренинговая программа способствует просвещению в области ненасильственного общения и повышает уровень навыков ненасильственного общения у молодых людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бессонова, Н.Н. Жестокое обращение с детьми как проблема социальной работы/ Н.Н. Бессонова, И.Б. Бессонов // Региональная система социальных учреждений: проблемы профессиональной подготовки и практической деятельности специалистов: Материалы региональной науч.-практ. конф. - 1998. - С. 97-99.
2. Розенберг, М. С. Язык жизни: Ненасильственное общение/ М.С. Розенберг. – М.: «София Медиа», 2015. - 272 с.
3. Соломин, И.Л. Бесконфликтное общение/ И.Л. Соломин. -СПб.: Речь, 1994. - 25 с.
4. Rosenberg, M. B. Umgang mit Angriffen von aggressiven Gesprächspartnern [Electronic resource]. Available at: <http://arbeitsblaetter.stangl6taller.at/KOMMUNIKATION/Umgang6mit6Aggression.shtml> (Accessed: 17.11.2013).