

Как научить детей ненасильственному общению

В публикуемой статье авторы раскрывают понятие ненасильственного общения подростков, характеризуют его признаки, сравнивают со способами взаимодействия, характерными для другого вида общения —

насильственного.

Результаты проведённой в Вологодской области опытно-экспериментальной работы по развитию у школьников умений ненасильственного общения может быть использован учителями, воспитателями, классными руководителями, школьными психологами и социальными педагогами — всеми теми, кто размышляет над проблемами нравственного воспитания учащихся.

М. Углицкая,
заведующая
кафедрой
педагогике
Вологодского
государственного
педагогического
университета,
кандидат
педагогических
наук, доцент,
И. Карпова,
А. Ягненкова,
классные
воспитатели
гимназии №2
г.Вологды

В современных условиях ломки стереотипов общественной морали, сопровождающихся снижением уровня нравственного развития определённых групп и слоёв населения, родители и педагоги испытывают значительные трудности в выборе целей, принципов и методов нравственного воспитания детей.

Анализ наблюдений, бесед с педагогами свидетельствует о том, что многие учителя и классные воспитатели, принимая идеи гуманистической педагогики как основные ориентиры нравственного воспитания школьников, далеко не всегда реализуют эти идеи в общении с учащимися и их родителями. Всё это приводит к противоречию в сознании подростков между провозглашаемыми взрослыми идеями добра, ненасилия и применением ими способов взаимодействия с детьми, характерных для насильственных коммуникаций (требование, оценка-ярлык, неспособность принять ребёнка таким, какой он есть и т.п.). Следовательно, необходимо создание определённых условий для осознания подростками потребности в принятии ненасильственных ценностей, для формирования у них опыта ненасильственного общения.

Поиск таких условий привёл нас к исследованию по теме «Содержание и методика работы классного воспитателя по развитию у подростков умений ненасильственного общения».

Теоретическая основа исследования — основные положения гуманистической педагогики и психологии. В качестве концептуальной мы приняли идею ненасилия, методику развития поведенческих умений в групповой работе. Мы поставили цель — разработать и экспериментально проверить методику занятий с подростками, способствующую развитию умений ненасильственного общения.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе школы-гимназии №2 г. Вологды. Апробация и внедрение материалов и результатов исследования осуществлялись на семинарах директоров и завучей школ города и области на базе школы-гимназии №2, на заседаниях городского методического объединения классных воспитателей, на курсах повышения квалификации классных воспитателей в ИПКиППК, на второй Международной научно-практической конференции «Социальная интеграция детей и молодёжи в условиях современного общества», на межвузовской научно-практической конференции «Традиции и новаторство в современной школе».

Характеристика модели ненасильственного общения

В поисках целей, ориентиров и технологий организации процесса нравственного воспитания мы вышли на три закономерности, которые и легли в основу работы:

- общение — фактор нравственного развития личности (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, О.С. Богданова и др.);
- общение — ведущий тип деятельности в подростковом возрасте (Д.Б. Эльконин);

- движение мировой педагогики к ненасилию (Ш.А. Амонашвили, Н.Д. Никандров, В.Г. Маралов, В.А. Сиратов, Ю.М. Орлов и др.).

Эти закономерности привели к мысли посмотреть на целенаправленное обучение подростков ненасильственному общению в группе сверстников как на один из возможных способов нравственного воспитания.

Проблема ненасилия в философии существует тысячелетия. Сегодня ненасилие понимают как философию и образ жизни, которые на основе верховенства правды и любви предполагают личные, социальные и межнациональные изменения ради преодоления несправедливости в достижении мира, примирения.

Принципы гуманистической психологии и педагогики признают личность как главную ценность, как уникальную целостную систему, способную к самоактуализации.

Самоактуализация личности понимается как реализация способности сохранить жизнь и сделать человека более сильным, а его жизнь более разносторонней и удовлетворяющей его. Такой человек движется к полному знанию себя и своего внутреннего опыта. Он воспринимает свой опыт без защитных реакций, выражает то, что чувствует, и доверяет своим чувствам. Такие люди свободны в выборе жизненного пути, способны делать позитивный нравственный выбор и нести за него ответственность.

В связи с этим важно вычленивать условия, необходимые для самоактуализации человека, способного к такому выбору:

- ✓ удовлетворение потребности в принятии себя, безусловное по-

зитивное принятие себя самим собой и другими;

- ✓ искренность, общение с людьми без «масок» и психологических «защит»;

- ✓ эмпатическое понимание как проникновение в мысли, чувства человека, умение встать на его место.

Эти условия особенно важны для становления личности ребёнка. Следовательно, родители и учителя должны попытаться быть откровенными и искренними в общении, принимать себя и детей такими, какие они есть, уметь эмпатически понимать потребности, чувства детей и выражать им это понимание. При этом образцы общения значимых взрослых будут способствовать формированию соответствующих качеств и умений у детей.

Перечисленные условия предполагают признание воспитателями их в качестве ценностей и овладение особой «техникой общения», которая поможет эти ценности воплотить в реальную жизнь.

Как показывает наш опыт, «умозрительное», на словах, признание ценностей при самой искренней вере в факт признания не гарантирует реализации этих ценностей в общении с детьми и самим собой. Барьерами становятся наши «маски» и «защиты», наш ограниченный репертуар поведения, сформированные в прошлом опыте общения со значимыми людьми.

В то же время наш опыт позволяет утверждать, что признание названных ценностей и целенаправленное развитие соответствующих коммуникативных поведенческих умений («техники общения») дают определённые положительные результаты. Мы считаем необходимым также обучать спо-

собам саморазвития этих умений и детей, и взрослых.

Итак, язык искреннего, открытого общения предполагает владение определёнными коммуникативными умениями.

Можно выделить четыре умения для эмоционального самовыражения и выражения эмпатии, снижающие вероятность появления защитных и враждебных чувств у партнёра по общению:

- ✓ выражение межличностных чувств: осознание и коммуникация чувств, восприятий и желаний, связанных со взаимоотношениями; ясное, по возможности, сообщение о своём внутреннем состоянии (я-сообщение, я-высказывание, ясное выражение себя);

- ✓ эмпатический ответ: полное понимание состояния, мыслей, чувств, потребностей собеседника и передача ему этого понимания; восприятие того, что происходит внутри другого человека, и передача понимания его чувств, поведения и опыта, лежащего в основе его чувств;

- ✓ переключение образа действия: адекватный переход от выражения межличностных чувств к эмпатическому ответу и обратно (построение диалога);

- ✓ содействие: обучение тому, как эффективно учить других вышеупомянутым умениям.

Анализ моделей общения позволяет выделить способы коммуникаций, которых следует избегать в общении. Это коммуникации, способствующие появлению защитных и враждебных чувств у партнёра по общению. Перечень таких коммуникаций поможет нам научиться распознавать насилие и ненасилие в общении, выявлять у себя наличие «провокаций» в построении диалога с партнёром по

общению, понимать, «что я сказал такого, на что людям было трудно ответить с эмпатией, что мне сказали такого, на что мне было трудно ответить с эмпатией».

Итак, перечислим способы взаимодействия, характерные для насильственного общения:

- требование, приказ, команда, инструкция;
- указание на то, что «ты должен»;
- оценка-ярлык, в том числе и похвала, оценка-сравнение, классификация, диагноз, критика, приговор;
- упрёк, обвинение;
- предупреждение, предостережение, угроза, шантаж;
- нравоучение, проповедь, нотация, морализаторство;
- готовые решения, подсказки, советы;
- доказательства, доводы;
- обзывание, высмеивание, подшучивание, юмор «сверху вниз» (юмор взрослого в адрес ребёнка, учителя в адрес ученика, начальника в адрес подчинённого), ирония, сарказм;
- догадки, интерпретация, выспрашивание, расследование;
- обобщения («все», «никто», «всегда», «никогда» и т.п.);
- игнорирование или отрицание чувств другого, успокаивание на словах;
- уход от разговора, молчание и др.

Все эти коммуникации, как правило, имеют форму ты-сообщений («ты плохой ученик»; «ты сейчас же пойдёшь и сделаешь это»; «вечно ты опаздываешь»; «не лучше ли тебе поступить так-то» и т.п.). Они мешают свободе выбора партнёра по общению, покушаются на его чувство собственного достоинства, лишают его автономии, перекладывают на него ответственность за чужие чувства и т. д.

Именно поэтому они и воспринимаются чаще всего как насилие, давление, проявление власти. Поэтому-то ответом на них чаще всего бывают защитные, агрессивные чувства, выраженные либо активным протестом (вербальные и невербальные формы агрессии), либо неискренним подчинением. Следствием последнего может быть снижение самооценки.

Названные реакции на насильственное общение являются по сути также насильственными: первая — по отношению к партнёру, вторая — к себе. Описанные взаимодействия конфликтогенны и разрушительны для отношений между партнёрами по общению, для психического и соматического здоровья каждого из них.

К счастью, есть способ реакции на насилие в общении, уменьшающий эту разрушительную силу: эмпатия партнёру, проявляющему насилие, и ясное выражение своих чувств. Однако для этого нужны искреннее желание добра другому и себе, терпимость к ошибкам других, умение осознавать свои чувства, дать в случае необходимости эмпатию себе и, в конце концов, умение выразить своё понимание чувств, потребностей партнёра по общению. Всё это создаёт партнёру условия для более ясного выражения себя, для перевода его ты-сообщений в я-сообщения.

Как показывает анализ затруднений в общении, которые испытывают дети и взрослые, лишь единицы научились такому типу реакции на насилие в общении. По данным учёных, лишь 6–8% людей обладают умением общаться от всего сердца.

Ценность модели ненасильственной коммуникации, с нашей точки зрения, прежде всего в том,

что позволяет чётко описать ориентированную основу базовых умений я-сообщения и эмпатического понимания, даёт алгоритмы, вычлняющие необходимые и достаточные операции, из которых может быть составлено действие-умение.

Вопрос о необходимости реализации в вербальном или невербальном плане каждой операции человек всегда решает сам в зависимости от контекста ситуации, степени взаимопонимания партнёрами по общению друг друга: их чувств, состояний, потребностей и форм их удовлетворения, а также от чувства меры, такта и деликатности каждого из них.

Человек, усвоивший полную обобщённую ориентировочную основу данных коммуникативных действий-умений, находясь в диалоге с партнёром, в состоянии сделать осознанный выбор более или менее полного следования «алгоритму», выбор тех или иных операций и их последовательности.

Заметим, что слово «алгоритм» мы берём в кавычки, чтобы подчеркнуть необязательность именно предлагаемой последовательности операций. Определённость же места каждой операции обоих действий важна для применения «алгоритма» в обучении ясному выражению себя и эмпатическому пониманию другого.

С помощью «алгоритмов» и клише для построения высказываний может быть разработана серия упражнений для овладения базовыми умениями.

Приведём охарактеризованные выше «алгоритмы» коммуникативных умений и примеры высказываний, построенных на их основе.

Ясное выражение себя

- Выражение того, что я чувствую: «Я чувствую...», «Мне стало...»
- Высказывание о том, что я вижу (слышу) такого, с чем связаны мои чувства (в понятиях действий): «Когда я вижу...», «Когда я слышу...»
- Высказывание о том, с какими моими потребностями связаны испытываемые мной чувства: «Потому что я бы предпочитал (надеялся, думал, рассчитывал, мне казалось)...»
- Желаемые мною действия, которые бы повысили качество моей жизни (на языке позитивных действий): «И я бы хотел...»

Приведём примеры я-сообщений, построенных на основе такого «алгоритма»:

«Я чувствую разочарование, когда вижу в слове после буквы «щ» букву «я». Мне сразу хочется напомнить правило. Может быть, вы сами его вспомните и проверите своё упражнение».

«Мне было обидно и стыдно, когда я услышал слова «тебе никогда не выкарабкаться из «двоек». Я так нуждался в поддержке, в добром слове, мне казалось, я сделал, что мог. Я бы хотел, чтобы слова оценки были сказаны мне наедине, не при всём классе».

Эмпатическое понимание

- Эмпатическое восприятие чувств партнёра: «Вы чувствуете...»
- Эмпатическое восприятие того, что партнёр наблюдает такое, с чем связаны его чувства (на языке действий): «Когда вы видите (слышите)...»
- Эмпатическое восприятие тех потребностей партнёра, с которыми связаны его чувства: «Потому что вы предпочитали...»

• Эмпатическое восприятие желаемых для партнёра действий, которые бы повысили качество жизни (на языке позитивных действий): «И вы бы сейчас хотели...»

Приведём пример эмпатического высказывания: «Вы расстроились, когда услышали, что ответ оценён только на «удовлетворительно». Вы рассчитывали на «хорошо», вам хочется пересдачей экзамена повысить отметку».

На наш взгляд, в обучении способам саморазвития коммуникативных умений человек может пройти несколько этапов:

I. Осознание собственных трудностей, которые испытываются в общении, осознание неудовлетворённых потребностей и чувств, которые при этом переживаются.

II. Выявление и сравнительный анализ ценностей и признаков насильственного и ненасильственного общения, построение моделей насильственного и ненасильственного общения.

III. Разработка и усвоение ориентировочной основы коммуникативного действия (усвоение «алгоритмов» я-сообщения и эмпатического понимания).

IV. Анализ собственных стереотипов общения, выявление типичных способов, характерных для насильственной коммуникации: ты-сообщений, например, и «превращения» их соответственно в я-сообщения и эмпатические ответы на основе алгоритмов.

V. Постоянная рефлексия своего состояния, чувств, мыслей (положительные чувства, удовлетворённость решением проблемы, переживание успеха подкрепляют уверенность в важности приобретаемых умений).

VI. Построение диалогов между партнёрами, говорящи-

ми на языке ненасилия; рефлексия.

VII. Построение диалогов между партнёрами, один из которых говорит на языке ненасилия, а другой — на языке насилия; рефлексия.

VIII. Постепенный перенос сформированных умений из лабораторной ситуации обучения в обыденное общение (в последовательности IV–VII); рефлексия.

IX. Консультации специалистов и поддержка единомышленников.

Названные этапы могут быть пройдены человеком как в самостоятельной работе с помощью соответствующих пособий, так и в индивидуальной или групповой работе под руководством специалиста.

Известно, что из всех перечисленных форм групповые занятия, направленные на обучение коммуникативным умениям, наиболее эффективны для взрослых, а тем более для подростков, для которых общение со сверстниками очень значимо. Поэтому методика обучения подростков умениям ненасильственного общения разрабатывалась нами именно для работы с группой.

Групповая работа предварялась изучением уровня сформированности коммуникативных умений учащихся.

Изучение уровня сформированности коммуникативных умений учащихся

Теоретический анализ модели ненасильственного общения позволил определить следующий подход к диагностике уровня сформиро-

рованности коммуникативных умений учащихся.

Диагностируются поведенческие коммуникативные умения:

- Выражение межличностных чувств.
- Эмпатический ответ.
- Переключение образа действия.
- Содействие.

Анализ уровня сформированности умений ненасильственного общения проводится по двум линиям:

✓ по вертикали 1–4 (какое из умений проявляется в общении, какое – нет);

✓ по горизонтали (в какой степени сформировано каждое из умений по шкале «насилие–ненасилие», какие операции, составляющие умение как действие, освоены, какие неточности, неясности общения в выражении себя и передаче понимания состояния собеседника имеют место).

На основе этого можно выделить и охарактеризовать пять уровней сформированности коммуникативных умений.

Очень высокий уровень

Практически всегда и со всеми человеком общается на основе ненасильственной коммуникации:

✓ применяет я-сообщение (выражение межличностных чувств, потребностей, желаний) и эмпатическое понимание;

✓ адекватно переходит от выражения межличностных чувств к эмпатическому ответу и наоборот, от выражения эмпатического понимания к ясному и искреннему выражению своих чувств и потребностей;

✓ умеет эффективно учить других вышеупомянутым умениям в обыденном общении, проявляя коммуникативные умения, ба-

зирующиеся на ненасильственных ценностях (свобода выбора, ответственность за свой выбор, чувство собственного достоинства, признание достоинства партнёра по общению и др.).

Высокий уровень

С большинством людей человек чаще всего общается ненасильственно. Признаёт ненасильственные ценности. Иногда испытывает трудности в общении, но при разрешении конфликтных ситуаций умеет взять «тайм-аут», а затем, найдя способ решения, стремится конструктивно решить проблему.

Средний уровень

Стремится быть открытым и искренним в общении. Использует выражение межличностных чувств, однако не всегда берёт ответственность на себя за свои чувства; склонен брать ответственность на себя за чувства других людей (может страдать от самообвинений, самобичеваний); часто вместо я-сообщения или эмпатического понимания даёт совет, готовые решения, хвалит или порицает; иногда боится выразить эмпатию партнёру по общению; стремится к партнёрским, равноправным отношениям в общении, но избегает конфликтов, уходит от разговоров о проблемах в общении с конкретным партнёром.

Низкий уровень

С большинством людей человек общается на основе насильственной коммуникации:

✓ использует ты-сообщения («ты разозлил меня», «ты плохой»);

✓ крайне редко проявляет эмпатию партнёру по общению, чаще в форме успокаивания, отрицания чувств партнёра («брось переживать», «не стоит тебе расстраиваться»);

✓ проявляет закрытость в общении, крайне редко искренен в общении, склонен играть роли хозяина-господина или раба;

✓ активно использует в общении команды, требования, приказы, предупреждения, предостережения, нравоучения, проповеди, нотации, доказательства, критику, выпрашивание, расследование, оценки-ярлыки, постановку диагноза, классификацию, высмеивание, обзывание;

✓ не даёт выбора, свободы в принятии решения в своей жизни и жизни партнёра по общению.

Очень низкий уровень

Практически всегда и со всеми партнёрами по общению общается насильственно. Считает, что сильный всегда прав и право имеет на всё. К признакам низкого уровня развития коммуникативных умений добавляются расследование,

обвинение, стремление наказать, отомстить, приговоры, угрозы, шантаж, переход к насильственным действиям в выражении своих чувств (провоцирование драки, удары, побои и т.п.).

Основной метод изучения коммуникативных умений личности — наблюдение в естественных условиях (причём как включённое, так и невключённое), сочетается с созданием воспитывающих ситуаций (ситуаций нравственного выбора). Дополнительные методы: анкета с открытыми и закрытыми вопросами, методика неоконченных предложений и др. Диагностическое значение имеют также все методики, используемые для развития коммуникативных умений: дискуссии, игры, проигрывание и анализ ситуаций, репетиция поведения и др. При использовании этих методов необходимо протоколировать результаты наблюдения (конкретные факты, высказывания, действия с описанием ситуации, контекста разговора, взаимодействия). Затем результаты обобщаются.

Приведём пример протокола наблюдений из дневника классного воспитателя.

Примеры насилия	Примеры ненасилия
1. Миша (7 кл.): «Настя, сойди с лыжни, дай я проеду». Настя: «Тебе надо, ты и объезжай». Миша: «Что тебе, трудно? Всё равно ползёшь, как каракатица». 2. Андрей (ответственный дежурный): «Ещё раз с поста уйдёшь — получишь. Ты мне уже надоел». 3. Катя: «Вика, сдай деньги на подарок Наташе». Вика: «Я отдельно куплю и подарю». Катя: «Ещё чего, все сдают, и ты сдавай. Выделиться хочешь из всех, какая хитрая».	1. Воспитатель: «Вика, когда Наташа тебя не пригласила на день рождения, тебе стало обидно?» Вика: «Нет, я её с утра поздравила, подарок подарила. Ей ведь весь класс нельзя пригласить». 2. Наташа — воспитателю: «Вы чем-то расстроены или плохо себя чувствуете?» 3. Воспитатель: «Лена, мне кажется, вы перестали общаться с Люсей?» Лена: «Да, я не люблю злые шутки, мне очень обидно».

Анализ наблюдений за учащимися показал, что большинство детей склонны использовать методы, характерные для насильственного общения: приказ, команда, требование, угроза, критика, обвинение, оценка-ярлык, высказывание, не дающее свободы выбора в принятии решений, высмеивание. Это приводит к конфликтам, обидам, огорчениям.

Встречаются в повседневном общении ребят и элементы ненасильственного общения, правда, крайне редко. Эмпатическое принятие другого, ясное выражение себя, своих чувств, желаний, потребностей мы также фиксировали, полагая, что на них можно опираться при проведении групповых занятий.

В ходе опытно-экспериментальной работы были созданы и апробированы специальные диагностические методики, направленные на изучение степени осознания детьми их трудностей в общении со сверстниками и взрослыми, на определение эмоционального состояния учащихся, а также уровня развития умений ясного выражения себя и эмпатического понимания.

Методика незаконченных предложений «Мне трудно общаться, когда...», методики «Назови чувство» и «Что ответить?» применялись в ходе письменного группового опроса. Их фрагменты использовались также как задания или упражнения на групповых занятиях. Методика «Журналист и зритель» применялась как в письменном виде, так и в форме ролевой игры-дискуссии. В последнем случае ответы детей фиксировались с помощью протоколиста или магнитофонной записи.

Приведём названные методики и некоторые результаты исследования, полученные с их помощью.

Методика «Назови чувство»

Инструкция учащимся: назови и запиши чувства, которые ты знаешь.

Подчеркни те чувства, которые испытываешь очень часто, следующим образом: = = = = = ; те, которые испытываешь часто, так: _____; чувства, которые испытываешь редко, —————; чувства, которые испытываешь очень редко или никогда не испытывал, IIIIIIIII.

Результаты анкеты заносятся в таблицу.

Анализ результатов показал, что детям знакомы разнообразные чувства — как положительные, так и негативные. Выделилась группа ребят, которые считают, что они чаще переживают отрицательные эмоции (горе, печаль, волнение, злость, обиду). Это можно объяснить, с одной стороны, ситуативным настроением, переживаниями, связанными с временными неудачами в учёбе, ссорами с друзьями, плохим настроением, состоянием здоровья. С другой стороны, это сигнал для классного воспитателя об эмоциональном неблагополучии ребёнка. Одной из причин может быть дискомфорт в общении. На занятиях следует быть внимательнее к этим детям.

Методика «Мне трудно общаться, когда...»

Инструкция учащимся: перед вами незаконченные предложения. Допишите их, пожалуйста.

1) Мне трудно общаться, когда мой одноклассник (мой друг)...

2) Мне очень тяжело, когда мои родители (мама, папа)...

3) Мне становится очень трудно, когда учитель...

4) Я переживаю, когда незнакомый человек...

5) Мне очень трудно, когда...

В анкетах подростков, учащих-ся 5–7-х классов, преобладали следующие ответы:

1) Мне трудно общаться, когда мой одноклассник (мой друг):

- грубит мне, кричит на меня;
- ревнует меня к третьему товарищу, требует, чтобы я общался только с ним;
- трудно найти общий язык в незнакомой компании сверстников;
- когда возникает чувство вины из-за того, что забыл выполнить какую-либо просьбу;
- не нравится или ведёт себя высоко;
- когда друг молчит и уходит;
- если идём вместе домой, а общаться неинтересно;
- трудно прервать разговор, если он надоел.

2) Мне очень тяжело, когда мои родители:

- ссорятся между собой;
- не разговаривают;
- кричат на меня;
- говорят, что я хуже моего друга;
- когда я что-нибудь сделаю, говорят, что я неуклюжий, всё время так поступаю;
- я смотрю телевизор, а меня просят что-то сделать.

3) Мне становится очень трудно, когда учитель:

- недослушивает меня;
- объявляет оценки при всём классе;
- иронизирует.

4) Я переживаю, когда незнакомый человек:

- подходит ко мне на улице и что-нибудь спрашивает;
- когда меня толкают в автобусе.

5) Мне очень трудно, когда:

- меня не понимают;
- не выслушивают;
- кричат на меня;
- сравнивают с другом.

Результаты свидетельствуют о том, что дети испытывают затруднения в ситуациях насильственного общения: оценки, сравнения, непонимания, проявления различных знаков превосходства и т. п.

Этот материал можно использовать на групповых занятиях для характеристики модели насильственной коммуникации и определения взаимодействий, которые не следует применять в общении.

Кроме того, эти данные способствуют отбору содержания занятий, в частности, разработке сюжетов ситуаций, которые можно предложить для анализа и проигрывания в упражнении по созданию новых образцов поведения (реакции на насилие).

Методика «Что ответить?»

I. Выберите два ответа: сначала самый неудачный, затем самый подходящий, лучший, на ваш взгляд. Объясните свой выбор.

1) Ваш младший брат (или сестра) говорит: «Никто меня не любит. Я убегу из дома». Вы отвечаете:

а) Перестань капризничать, ты же знаешь, что папа, мама и я любим тебя и хотим, чтобы ты был с нами.

б) Ты беспокоишься, что мы не любим тебя?

в) А ну-ка успокойся и иди в свою комнату.

2) Ваш одноклассник (одноклассница) спрашивает: «Почему ты перестал(а) разговаривать со мной? Я не знаю, что и думать». Вы отвечаете:

а) Думай, что хочешь. Отстань от меня вообще.

б) Ничего не надо думать. Всё будет нормально.

в) Ты волнуешься, хочешь поговорить о наших отношениях?

3) Вы искали в своих карманах ключи от квартиры. На лестничную площадку высыпались старые талоны, фантики от конфет. Соседка (громко): «Зачем мусоришь? Подбери сейчас же». Вы отвечаете:

а) Сейчас подберу. Не кричите на меня.

б) Молча открываете свою дверь, думаете про себя: «Вечно она делает мне замечания».

в) Мне тоже неприятен мусор на нашей площадке. Сейчас я всё уберу.

4) Мама смотрит Ваш дневник: «Одни тройки. А ведь на носу Новый год. Не стыдно так закончить полугодие?» Вы отвечаете:

а) Ты переживаешь за мою учёбу. Я сам (сама) хотела бы иметь отметки получше. Только ничего не получается.

б) Я прошу подписать дневник. И всё. А про себя: «Опять меня воспитывают. Как неприятно и стыдно».

в) Мама, я учусь не хуже всех.

5) Ваш одноклассник, пробегая мимо Вашей парты, сбросил на пол Ваши учебные принадлежности. Ваши действия, ответы:

а) Догоню и стукну, как следует, чтобы больше моё не трогал.

б) Пойду к нему и скажу: «Ты хочешь, чтобы я за тобой побегал? Так и скажи. Но знай, мне не нравится то, что ты сделал с моими ве-

щами. Прошу тебя, положи всё обратно на парту.

в) Крикну, что он — дурак, и соберу свои вещи с пола.

II. Напишите свои ответы на обращение к Вам.

1) Ответьте маме (папе).

Мама (папа): «Опять ты не прибрал(а) в своей комнате. Сколько можно напоминать об этом?».

Вы отвечаете: _____

2) Учитель: «Прошу тебя остаться сегодня после уроков и помочь мне сделать кое-что для класса».

Вам некогда задерживаться после уроков. Вы спешите домой выполнить поручение родителей. Вы отвечаете учителю: _____

3) Ваш друг говорит: «Я победил в олимпиаде (конкурсе). Смотри, вот диплом!» Вы отвечаете: _____

4) Ваши родители начинают спорить и ссорятся у вас на глазах. Вас они как будто не замечают. И тут Вы... (что делаете, что говорите).

5) В троллейбусе проверяют билеты на проезд. Вы разговаривали с одноклассником и забыли купить билет. Контролёр: «Ваш билетик, пожалуйста». Вы отвечаете: _____

Анкета была предложена 55 учащимся 7-го класса. 45% выбрали ответы, игнорирующие чувства партнёра по общению («Ничего не надо думать, всё будет нормально», «Перестань капризничать...»), считая их способом решения конфликта.

29% детей считали ответы, в которых имели место приказы и другие насильственные действия не только вербального плана, самыми удачными. Приведём пример объяснения этого выбора.

Ситуация: «Ваш одноклассник, пробегаая мимо Вашей парты, сбросил на пол Ваши учебные принадлежности».

Ответ (как самый удачный): «Догоню, стукну, как следует, чтобы больше меня не трогал». Объясняют выбор так: «Я всегда даю сдачу, никогда не уступлю. Я не даю себя в обиду, так стучу, что больше не подойдёт».

Только 18% опрошенных выбрали ответ на языке ненасилия как самый удачный. Они пытаются объяснить выбор ответов на языке насилия как неудачных тем, что, услышав такое, почувствовали бы себя очень плохо.

Среди ответов на открытые задания также преобладали недостаточно ясные и открытые высказывания, облечённые, как правило, во внешне «вежливую» форму («Извините, пожалуйста, мне некогда, я спешу»).

Итак, анализ результатов наблюдения и применения диагностических методик показал, что подростки знают названия многих эмоций, чувств, могут описать с их помощью, а также распространённых метафор своё эмоциональное состояние. Меньше половины детей объясняют своё состояние удовлетворением или неудовлетворением своих потребностей и степенью соответствия качеств своей жизни своим представлениям о ней.

Подростки пытаются предположить, что и почему испытывает партнёр по общению. В обыденной жизни часто выражают понимание партнёру «успокоиванием» и «призывом перестать чувствовать» («Не переживай, плюнь!», «Брось реветь, не поможет»). Заметим, что далеко не каждый услышит за этим сочувствие. В це-

лом в повседневном общении дети преимущественно используют способы взаимодействия, характерные для насильственной коммуникации. Например, большинство детей не берут на себя ответственность за свои чувства, применяют ты-сообщение, то есть обвиняют в своих переживаниях партнёра по общению (родителей, учителей, сверстников и т.д.).

Многие, испытывая затруднения в выражении негативных чувств в общении с младшими, сверстниками и взрослыми, проявляют закрытость, так как боятся обидеть партнёра по общению, сами при этом страдают. Догадываясь, что чувствует партнёр в ситуации конфликта, многие демонстрируют полную неготовность принять его с этими негативными переживаниями, выразить сочувствие. Особенно ярко проявляется нежелание «понимать» другого человека, если этот другой представляется «причиной» отрицательных эмоций самого подростка.

Все эти данные не были для нас удивительными. Многие взрослые, в том числе учителя и родители, порой чувствуют и ведут себя аналогичным образом. А у кого ещё «учиться» детям, как не у значимых взрослых?

В процессе изучения уровня сформированности коммуникативных умений мы обнаружили, что подростки не часто рассказывают взрослым о своих проблемах: жаловаться — признак слабости, думают они, а хочется выглядеть сильным. Они также боятся, что родители и учителя не найдут времени выслушать, не захотят или не смогут понять, не примут всерьёз. Большинство детей имеют опыт общения со взрослыми, игнорирующими их чувства.

Необходимо помочь подростку, который осознаёт, что мир не совершенен, что взрослые часто говорят одно, а делают другое. Подросток мечтает об уважении и справедливости, а видит вокруг и уже сам давно воспроизводит в общении с самыми близкими и знакомыми людьми такие образцы, как давление, власть, превосходство или подчинение, унижение, неумение защитить достоинство.

Так мы вышли на анализ трудностей и противоречий нравственного развития подростка и пришли к мысли о том, что воспитание отношения к общению как к ценности, развитие у подростков коммуникативных умений будут

способствовать нравственному развитию личности в целом. Исходя из того, что очень значимым для развития личности в подростковом возрасте становится общение со сверстниками, мы предположили, что ребята смогут помочь друг другу решать трудные задачи общения в группе своих одноклассников под руководством классного воспитателя.

Анализ наблюдений и результатов, полученных с помощью специально разработанных диагностических методик, помог отобрать содержание групповых занятий, наиболее адекватное эмоциональному состоянию, запросам детей, уровню развития их коммуникативных умений.