

## 2. КАК СТРОИТЬ МИРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

### *Restorative Practices for peacebuilding and Restorative learning in mediation*

Важная ценность, на которой сходятся и взрослые и дети — СПРАВЕДЛИВОСТЬ. Но понимают ее по-разному. Но если в классе будет выработано общее понимание справедливости, то проще будет решать многие вопросы.

#### **Что можно сделать для мирных отношений в классе — говорят школьники-медиаторы**

- *Ссор в школе будет меньше, если школьники научатся понимать друг друга и принимать позиции всех сторон, которые участвуют в конфликте. Я считаю, что только совместная деятельность, и не важно где, в школе или дома, позволяет сплотиться и подружиться.*

- *Принимать друзей, одноклассников и просто людей со всем комплексом их личностных особенностей, вне зависимости от их поведения. Толерантность по отношению к каждой личности!*

- *Наша задача – не уходить от конфликта, а рассматривать как проблему, которую надо решать. Мы все вместе можем обсудить волнующие нас вопросы, что-то предложить, посоветовать друг другу, высказать своё мнение. А, прежде всего, нам надо освободиться от отрицательных эмоций. Хорошее настроение – главный залог бесконфликтного общения. В этом мы ещё раз убедились на примере нашего класса.*

- *Не выражаться матом, не бить других, уважать друг друга. Понять ситуацию, разобраться в ней, отвечать за свои слова и поступки. Сначала подумал, а потом сделал.*

- *Больше общаться друг с другом, а если думаешь, что о тебе кто-то плохо говорит лучше подойти самому к этому человеку и поговорить без*

*выяснения отношений, возможно, всего того, что тебе передали и не было, тогда конфликт сам собой будет закончен без помощи посторонних.*

*• Нужно спокойнее относиться друг к другу, не нравится – не общайся, дружить никто не заставляет. Чем спокойнее и проще мы будем относиться к людям, тем быстрее ссоры сойду.*

### **А ЕЩЕ МОЖНО — ОБРАТИТЬСЯ В ШКОЛЬНУЮ СЛУЖБУ ПРИМИРЕНИЯ.**

«Когда-то, несколько миллионов лет назад, в студенческие годы, я вел психологический кружок для школьников. Мы собирались в подвале пятиэтажного дома — как сейчас помню, с личного разрешения секретаря горкома комсомола, и занимались экспериментами над людьми совершенно антигуманного толка. Темы «Воспитание родителей» и «Взаимодействие с гопотой» вызывали особенный интерес. А так же приносили реальную пользу.

Вот, например, в разгар обсуждения очередной книги Владимира Леви подваливают к нам три бухих чела с наколками «ВДВ» и начинают громкую беседу в формате «А че эт вы тут а?». Ирка, маленькая брюнетка-девятниклассница, которая была в тот вечер «дежурной по гостям», недовольно шмыгает носом, и всем видом выражая «конееееечно, вы тут интересными делааами, а как дежурить — так я» говорит челам: «ладно, чо встали, пошли, поговорим» и ведет их в дальний угол на беседу. Неважно, о чем и как шла беседа, но в результате парни с жаром предлагали себя в качестве инструкторов по парашютному спорту и вообще просились к нам жить насовсем.

Уже тогда нам стало понятно, что терапевтические проповеди типа «всегда можно найти решение, устраивающее всех» — полная туфта и популизм. Потому что конструктивное решение проблемы подразумевает наличие у обеих сторон конструктивных целей и готовность этих сторон

конструктивно действовать. А это, мягко скажем, не тренд. Куда чаще ты имеешь перед собой заряженного негативом субъекта, который этот негатив долго лелеял, пестовал и ждал, на кого бы потратить. А тут — опа! — такой ты.

И нет у него никакой конструктивной цели, кроме как слить на тебя все накопленное и плохо переваренное, после чего уйти счастливым. И неважно, под какой маской происходит слив: справедливых родительских требований, или уличного хамства, или чиновничьей вальяжности, или устало-хронических супружеских разборок. Важно, что бывают моменты, когда задача-максимум — заблокировать и рассеять негативную энергию партнера.

Что в этом случае делать? Как всегда, проще начать с того, чего делать не надо. Не надо делать ничего, что активизирует в терминаторе, стоящем перед вами, инстинкт бойца или преследователя. То есть, не надо:

- Игнорировать агрессора (у него включается доминанта «он считает меня пустым местом»).
- Оправдываться (включается азарт «пробить оборону»).
- Доказывать, что он не прав (вы ставите его в соревновательную позицию с потерей лица в случае проигрыша).

А вот «горячая десятка» приемов работы с негативной энергией партнера (большинство названий остались еще с тех, подвальных времен).

### 1. ПОХИЩЕНИЕ НЕВЕСТЫ. Отключить от источника

Продуктовый магазин старого формата, с прилавком. Пара десятков покупателей толкуются в зале. Внезапно вниманием овладевает женщина, размахивающая початой бутылкой с молоком и произносящая грозную речь на тему «продали кислое». Продавщицы в растерянности, попытки успокоить дочь Немезиды и как-то разрешить ситуацию (вернуть деньги, заменить

продукт) не имеют успеха. Скандал разрастается, к стороне обвинения присоединяются другие борцы за справедливость против кислого молока.

Что происходит? Вполне очевидно, что вопрос не в молоке, девушка просто собирает энергетику зала, и это ей в кайф. Возьми под локоть, выведи в коридор под клятвы «все вот прям сейчас все решить» — и буря утихнет. Шнур выдернут из розетки. Любой человек, по роду деятельности работающий с группами людей, должен запомнить раз и навсегда — никаких разборок на публике. Уводите, отрезайте, отсекайте конфликтную сторону от источника силы.

Один мой хороший знакомый, как только у него с женой назревает «разговор по душам», тут же берет ее за руку и уводит на улицу: «пойдем-пойдем погуляем, там и поговорим». Потому что квартира, в которой прожил долго, заряженная эмоциями прошлого — такой же точно энергетический источник. Выйди в парк! Выдерни шнур из розетки!

## 2. ЛЮБЯЩИЙ ПАПА. Пожалеть агрессора

У моей знакомой есть дочь одиннадцати лет. Честно говоря, не образец отличницы, комсомолки и спортсменки. Короче, маме почти всегда есть, что ей предъявить. «Есть-то есть, но как его съесть?» Почистить дочери мозги маме не удается почти никогда. Наблюдал диалог:

— Блин, Ольга, опять две двойки! Ты же обещала!!

— Ой, мам, ты чего так волнуешься? Тебе нельзя, у тебя давление...

— Я не волнуюсь, это ты должна волноваться о своей учебе!..

— Ну вот, ты говоришь, что не волнуешься, а я вижу, что волнуешься, а тебе правда нельзя... Ну не расстраивайся так, ну дура дочь, ну что поделаешь...

В технике «Любящий папа» главное — тотальная искренность сочувствия. Девочка профессионально уходит с линии огня, становясь рядом со стрелком и от всей души проявляет заботливость и понимание — только что по голове не гладит. «Я тут, я своя буржуинская, а там под огнем какая-то другая дура-дочь, как я тебе сочувствую, мам...» В момент, когда огонь переносится на нее, она легко и изящно делает танцевальное па и остается рядом со стрелком — и снова вне зоны поражения.

### 3. ДОБРЫЙ СЛЕДОВАТЕЛЬ. Допрос с пониманием

Еще одна знакомая семья. Муж — страшный зануда. Что бы жена ни сделала — все не так. Все плохо, всем недоволен. Был. Последнее время ведет себя вполне ничего себе. Спрашиваю «вторую половинку» — что случилось, не заболел ли? Нет, говорит, я просто тактику сменила. Раньше я его претензии пыталась не замечать, долго крепилась — пока не рвану. Не помогало, было только хуже. А теперь на все его предъявы у меня одна реакция: долгие расспросы, что он имеет в виду. А что? А как? А зачем? Правильно ли я поняла, что ты хотел сказать, что?.. А если я всегда так буду делать, тебя устроит? А если не так? А почему?

И что, его это не злит, спрашиваю? А почему его это должно злить, искренне удивилась она. Я же его понять хочу, чтоб потом сделать как лучше! Я ж не виновата, что пока вопросы задаю я, инициатива на моей стороне? Говоря это, она лукаво улыбнулась.

### 4. ОБМЕН РАЗУМОМ. Озвучить чужие мысли

Одна из самых жестких и эффективных техник. Включая «обмен разумами», вы просто озвучиваете за собеседника его претензии к вам, искренне к ним присоединяясь. Существуют варианты техники:

а) Зеркальный. Мысли повторяются за собеседником. «Ты никогда за собой не убираешь! — Мам, ты совершенно права! Я никогда за собой не убираю, прости!»

б) Превентивный. Мысли озвучиваются до претензий. «Мам, я понимаю, что ты сейчас скажешь. И ты совершенно права. Я действительно крайне редко за собой убираю. И это совершенно недопустимо!»

в) Эпистолярный. «Мам, если ты читаешь это письмо, значит, уже поняла, что я ушел в клуб, не убрав свою комнату. Это совершенно недопустимо, и хотя я просто не успел, это меня совершенно не извиняет...»

в) Резумирующий. «Да, мам, ты совершенно права!» После это включается техника «Робот» (см. дальше).

## 5. РАБОЧЕЕ СОВЕЩАНИЕ. Дать слово «взрослому»

Внутренний Взрослый — это наша субличность, которая ориентирована на достижение цели и холодный расчет. В отличие от внутренних Родителя и Ребенка, Взрослый не считает целесообразным проявление эмоций в конфликте, а оперирует результатами, ресурсами, алгоритмами.

— Так, ты опять приперся домой после десяти! Сколько раз мы об этом говорили! Сколько раз ты обещал! А твоя учеба? Ты скатился на тройки! А твои друзья? Это же стыд и позор!!

— Так, пап... Я понимаю, ты предлагаешь нам поговорить. Но давай не будем делать это на пороге, пошли в зал, сядем, поговорим. Вот... Теперь давай. Только не в навал. Что ты хочешь обсудить? Который сейчас час? Мою учебу? Или моих друзей? Давай выберем одну тему и обсудим? Но так, чтобы прийти к какому-то результату, который устроит нас обоих...

## 6. ВЕСЫ ПРАВОСУДИЯ. Сравнить альтернативы

Техника простая. Вместо войны, баррикад и отстаивания своей правоты вы берете собственную точку зрения, точку зрения партнера и с демонстративной объективностью сравниваете их плюсы и минусы.

Вопрос не в том, чтобы найти лучшее решение. Фишка в том, что делая так, вы из оппонента превращаетесь в эксперта. Еще один способ элегантным движением выйти с линии огня. В экспертов не стреляют.

Как правило.

#### 7. СУСАНИН. Увести в истории

— Как вы могли так поступить?!!

— Действительно, нехорошо вышло. Вот я помню один похожий случай, там все закончилось еще хуже. Приезжает как-то к нам проверяющий...

— Я спрашиваю не про случай, а про вас лично!!

— Так вот и я говорю, все могло очень нехорошо закончиться. Один мой клиент рассказывал, что...

Не останавливайся, только не останавливайся!

#### 8. РАЗРЫВ. Сломать сценарий

Ребенок рыдает — ему не купили игрушку. Горькие слезы и звуки разгоняющегося на подъеме КАМАЗа. Не действуют убеждения, обещания и угроза порки. Действует только одно: «Вооон киска побежала!!! Аааа, какая киииска!»

У любого вашего оппонента есть понятный набор сценариев — что вы можете сделать, и чем он на это ответит. Но если вы делаете принципиально НЕ ЭТО — он теряется, поскольку под «не это» у него продолжения нет. Распространяться не буду, ибо лучше Бендлера и Гриндера про слом шаблона не расскажу все равно.

#### 9. ДЕДУШКА ФРЕЙД. Дать интерпретацию

Техника является жестким вариантом приема «Любящий папа». Вы не просто сочувствуете агрессору, но и пытаетесь понять причины его агрессивного настроения. Может быть, он поругался с женой? Или у него

проблемы на работе? Или он с детства такой хмурый? Может быть, ранние проблемы с мамой?

Получите вы в результате в морду или нет сильно зависит о искренности вашего сочувствия и интереса.

10. РОБОТ. Я знаю только эти слова

— Я хотел бы поменять этот джемпер, купленный у вас вчера. По закону я имею на это право в течение двух недель.

— А что, там какой-то брак?

— Нет. Я хотел бы поменять этот джемпер, купленный у вас вчера. По закону я имею на это право в течение двух недель.

— Да, но мы можем это сделать только в пятницу, когда здесь будет директор...

— Я хотел бы поменять этот джемпер, купленный у вас вчера. По закону я имею на это право в течение двух недель.

— Так, не мешайте работать!! Видите, другие покупатели не могут подойти к кассе...

— Не думаю, что это мои проблемы. Я хотел бы поменять этот джемпер, купленный у вас вчера. По закону я имею на это право в течение двух недель.

Если вы повторяете одно и то же, слегка меняя текст вводными фразами, вывести вас на конфликт невозможно.

Конфликт — вещь творческая, а вы робот. А роботы обычно добиваются своего.

Рано или поздно.

...Те же миллионы лет назад инструктор как-то объяснял нам, желторотым:

— С горы катится огромный камень. Что ты будешь делать, зависит от того, какой стиль для тебя родной. Если ты мастер тхэквондо, ты разобьешь



камень в мелкий щебень ударом ноги, если мастер у-шу — отобьешь его хитрым блоком. А если мастер айкидо — сделаешь шаг в сторону и пропустишь камень мимо себя...»