**Автор: Умбетжанова Марияш Берикбаевна**

**Экологичное общение: как не навредить собеседнику**

Основную и важнейшую часть работы педагога составляет общение с детьми. Ученики каждый год переживают процесс адаптации к коллективу школы и школьным условиям, регулярно сталкиваются с трудностями во время учебы или общения со сверстниками. Некоторым это дается легко, а кому-то не хватает поддержки от своего окружения. И перед нами стоит задача правильно, безопасно и вовремя помочь учащимся справиться с их переживаниями.

Подумайте и ответьте на вопрос: Как может быть связана экология и наши меры по поддержке учащихся?

На самом деле, связь экологии и общения очень тесная. Экология – это не только взаимодействие с природой, но так же и организация здоровых отношений с окружающими людьми через взаимоуважение и понимание. Экологичное общение – это современный термин, означающий общение, в процессе которого состояние и настроение собеседников улучшается или, по крайне мере, не ухудшается. Простыми словами, это уважение к чувствам собеседника, умение подбирать нужные слова и действия, которые не усугубят ситуацию.

Главные принципы экологичного общения заключаются в следующем:

1. Уметь встать на место другого и прожить то, что он переживает в данный момент времени.

Важно помнить, что безразличное отношение к чужой проблеме всегда остро ощущается. Умение сострадать поможет создать такую атмосферу, в которой собеседник ощутит сильную поддержку и не будет чувствовать себя одиноким.

1. Уважение чужих личных границ.

Личные границы – это такие воображаемые границы, за которые мы не разрешаем заходить собеседнику. Личные границы защищают то пространство, где хранятся наши слабости, ценности, личные переживания, чувства и мысли. Уважать чужие границы – это значит позволить собеседнику быть самим собой и вовремя остановиться в советах, как надо жить, о чем нужно думать, что нужно делать.

1. Не обесценивать чужой опыт и переживания.

Иногда бывают такие случаи, когда мы думаем, что чья-та проблема на самом деле не такая уж и серьезная, что бывают ситуации и похуже, что чьи-то переживания не оправданы. Но стоит помнить, что все мы воспринимаем ситуации по-разному: кому-то может казаться чья-та проблема ерундой, а для кого-то это конец света.

Поэтому очень важно в диалоге не обесценить переживания и эмоции другого человека.

Такие фразы как «Так все живут, справляются же», «Тебе просто нравится себя жалеть», «У других проблемы похуже» показывают, что вам не важны чувства собеседника и могут привести к тому, что собеседник перестанет делиться своими проблемами, а это усугубит его психологическое состояние.

1. Не давайте непрошенных советов

Бывает, что мы так сильно хотим помочь собеседнику, что начинаем давать ему множество советов. Но нужно учитывать и то, что мы не можем в полной мере знать всех подробностей чужой проблемы, поэтому наши советы могут оказаться совершенно бесполезными. Помните, что зачастую собеседнику не нужен совет, он просто хочет выговориться. Но если вы искренне желаете помочь, то выслушайте собеседника и спросите, нуждается ли он в вашем совете и в вашем видении его ситуации.

1. Забудьте про токсичный позитив

Многие люди убеждены, что самое важное в тяжелых ситуациях – это сохранять позитивный настрой. Сохранение позитивного настроя через силу называется токсичным позитивом. Такой подход заставляет скрывать негативные эмоции и не дает человеку полностью прожить ситуацию. Теперь представим ситуации, когда токсичный позитив звучит нелепо и вызывает неприятные эмоции:

Ситуация 1. Сказать ученику, который не сдал экзамены: «Все, что ни делается, то к лучшему»

Ситуация 2. Сказать: «Это опыт» человеку, у которого тяжелая болезнь.

Ситуация 3. Сказать «Все происходит по определенной причине» тому, кто потерял близкого.

Ситуация 4. «Посмотри на нее. Она столкнулась с такой же проблемой, и так позитивно смотрит на жизнь»,

Токсичный позитив и подобные фразы могут вызвать следующие мысли: «Почему я такой нытик? Почему я не могу просто не думать о проблеме? Почему у всех получается быть жизнерадостными, а у меня нет? Что со мной не так?», а это еще сильнее усугубляет ситуацию.

Не нужно советовать собеседнику позитивно относиться к ситуации. Будет лучше, если вы выслушаете его, дадите возможность выговориться и поддержите теплыми словами и действиями.

Теперь я предлагаю вспомнить те фразы, которые мы чаще всего используем в жизни, понять, что с ними не так и придумать «экологичную» альтернативу им:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фразы, которые мы обычно говорим** | **Почему неправильно так говорить?** | **Как их можно заменить** |
| Просто не думай об этом, переключись на что-то другое | Тот, кто говорит эту фразу, считает, что после нее собеседник мгновенно переключится на что-то другое и забудет о своей проблеме. Но это совсем не так, и заставлять себя перестраиваться на что-то другое – вовсе не легко. Поэтому эта фраза не имеет никакого терапевтического эффекта. И тот, кто ее использует, скорее не сострадает собеседнику в полной мере. | Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я готов/-а тебя выслушать |
| Если у меня получилось, у тебя тоже получится! | Сравнивать кого-то с самим собой – неправильно. У каждого своя ситуация, разные силы, разное отношение к происходящему. От постоянных сравнений собеседнику может стать еще хуже, ведь будут закрадываться такие мысли как: «Он смог, а я нет, он молодец, а я просто – ничто». | Мы все разные. И это нормально. Я очень надеюсь, что у тебя получится решить эту проблему. |
| У всего есть причина… | Искать причины можно бесконечно, но насколько это будет полезно здесь и сейчас, когда нужно преодолевать уже имеющуюся проблему? Лучше предложить собеседнику свою помощь, чтобы справиться со сложившейся ситуацией. | Иногда плохие вещи случаются. Как я могу тебе помочь? |
| Могло быть и хуже | Эта фраза показывает наше безразличное отношение к ситуации собеседника и говорит о том, что для нас чужая проблема не важна. Помните, что в стрессовых ситуациях нужно оказать всевозможную поддержку собеседнику, показать, что вы рядом и понимаете его. | Мне очень жаль, что тебе пришлось с этим столкнуться |
| Не грусти, все будет хорошо | Легко сказать: «Не грусти». Но эта фраза не решает магическим образом все проблемы. Иногда нужно прожить ситуацию со всеми эмоциями, а не прятать их под позитивом. | Грустить и переживать абсолютно нормально. Но ты справишься. Желаю тебе сил пройти через это.  |
| Улыбнись! Слезами горю не поможешь | В этой фразе мы заставляем собеседника скрыть свои эмоции, попытаться выдавить из себя улыбку. От такой фразы собеседнику может стать еще хуже - ведь ему станет стыдно за то, что он показал слабость и плачет. | Плакать – это нормально и не стыдно. Мы все иногда плачем. Возможно, после этого тебе станет легче. Не нужно прятать эмоции, которые ты испытываешь.  |
| Ой, это не проблема. Вот у меня однажды… | Эта фраза обесценивает переживания собеседника, говорит о том, что его проблема ничего не стоит. Вместо этого лучше выслушать собеседника, узнать все подробности об его случае, позволить ему выговориться. | Ты можешь мне высказаться. Я тебя выслушаю. |

Как мы видим, безобидные, на первый взгляд, фразы, могут нести в себе и негативные последствия. Поэтому умение подбирать правильные слова в трудных ситуациях – это большая ответственность и навык, который приходит только с опытом и с желанием действительно помочь своему собеседнику. Нам может казаться, что мы, взрослые и с колоссальным опытом за спиной, встречались со множеством проблем и точно знаем, как их решить. Однако, дети со многими трудностями сталкиваются впервые, и очень важно уметь экологично и безопасно помочь им в преодолении этих трудностей.

Источники информации:

1. Блог психолога, специалиста в диалектической поведенческой и когнитивно-поведенческой терапии Юлии Падун.

«Не нормальное поведение, которое считается нормальным», дата публикации 16.08.2021

<https://www.instagram.com/p/CSnwJF0jNHG/?igshid=YmMyMTA2M2Y>=

1. Блог о психологии YouTalk.Therapy

«Перевод с токсичного на русский», дата публикации 10.07.2021

<https://www.instagram.com/p/CRIyTKPsGpE/?igshid=YmMyMTA2M2Y>=

1. Психологический проект WIOS, автор Ксения Петрова

«Экологичное общение», дата публикации 08.06.2021

<https://www.instagram.com/p/CP2xy_SMIU2/?igshid=YmMyMTA2M2Y>=

1. Психологический проект WIOS

«Токсичный позитив», дата публикации 01.06.2021

<https://www.instagram.com/p/CPlKl3ksR29/?igshid=YmMyMTA2M2Y>=

1. Медиа Sovetik.mag

Вредные фразы и чем их заменить, дата публикации 28.05.2021

<https://www.instagram.com/p/CPbK1QDDg43/?igshid=YmMyMTA2M2Y>=

1. Медиа Sovetik.mag

Обесценивающие фразы и советы на каждый день, дата публикации 27.05.2021

https://www.instagram.com/p/CPYmSeGDqI\_/?igshid=YmMyMTA2M2Y=

1. Платформа с консультациями от проверенных экспертов Miranna.io

«Токсичный позитив vs Здоровый оптимизм», дата публикации 24.03.2021

<https://www.instagram.com/p/CMzmzmnnq27/?igshid=YmMyMTA2M2Y>=