

Изабелла Мейза

Вместе с ребенком в сети

Многие родители и учителя знают, что они хотели бы изменить в отношении использования интернета подростками. На проводимых мной семинарах или в частных беседах звучат предложения: «мы должны ограничить им интернет», «они слишком много играют», «они тратят время на времяпровождение в социальных сетях». Да, как взрослые, мы охотно говорим о том, что неправильного дети делают в интернете. Но задумывались ли вы, почему они это делают? Что дает нашим ученикам то, что они проводят несколько часов в ТикТоке, переписываются друг с другом на WhatsApp или целый день играют в любимую игру? Если человек тратит на какое-то занятие много времени и уделяет ему много энергии, то, вероятно, это занятие имеет для него большое значение. Только когда мы поймем их, мы сможем понять наших детей и поговорить с ними о том, что важно. Другими словами: только когда мы прислушиваемся к тому, чем они живут, они захотят слушать нас и говорить о ценностях, которые мы хотим донести до них в контексте использования интернета. Подумайте сами: любите ли вы разговаривать с тем, кто уже в первых словах указывает вам, что вы делаете не так? Или он заранее оценивает наше поведение, критически выражается и сыпет запретами, как из рукава?

Не ищите только ошибки, ищите потребности

Маршалл Розенберг, американский психолог и создатель метода Общения без насилия (Nonviolent Communication), отметил, что часто на пути к соглашению с другим человеком стоит язык, который мы используем. Обвинения или наклеивание этикеток не способствуют согласию, потому что молодые люди, услышав их, закрывают уши на то, что мы должны сказать. Они также часто поднимают руки, отплатив нам той же связкой (родители подростков и те, кто работает с ними, знают, о чем я пишу). Розенберг предлагает изменить способ общения на тот, который позволяет слышать потребности. Свой метод он назвал ненасильственным общением (NVC, Nonviolent Communication).

В основе этого подхода лежит убеждение, что, когда люди не согласны друг с другом (а это часто бывает между взрослыми и молодыми людьми в контексте интернета), им трудно общаться на уровне мнения или интерпретации, потому что, как правило, каждый из нас имеет разные точки зрения. Поэтому стоит обратить внимание на потребности и ценности, то есть задать себе вопросы: «Какое значение имеет данное действие для этого человека?» «Почему она важна для него?»». Потребности Розенберга являются ключом к взаимопониманию, потому что, хотя мы отличаемся от других людей взглядами или тем, что считаем правильным или нет, потребности у всех нас одинаковы – независимо от возраста, культуры, в которой мы живем, профессии или мировоззрения. Другими словами: даже если вы и ваши ученики различаетесь в оценке того, является ли ТикТок ценным порталом, вы, безусловно, все понимаете, каковы потребности развлечения, контакта или принятия. Однако вы можете различаться в мнении, что ТикТок является хорошим местом для удовлетворения этих потребностей. Поэтому вместо того, чтобы указывать ученикам, что они делают неправильно, Розенберг предлагает начать с признания того, что каждая сторона смотрит на ситуацию с другой точки зрения, а затем признать, что ни одна из этих точек зрения не хуже или лучше другой. Они одинаково важны, потому что за ними стоят одинаково важные чувства и потребности, которые требуют реализации. «Много раз, – пишет Розенберг – я убеждал себя, что, когда люди начинают говорить о том, что им нужно вместо того, чтобы указывать друг другу ошибки, гораздо легче удовлетворить потребности всех заинтересованных лиц»¹.

Разговаривать. Но как?

Думаю, мы все согласимся с тем, что стоит поговорить с детьми. Но как это сделать? Как выйти из порочного круга наставлений, суждений и запретов, которые не строят контакта? Стоит начать с прослушивания. Прослушивание означает, что на некоторое время мы прекращаем свое мнение, мы воздерживаемся от давать советы и говорить, как должно быть, откладываем в сторону свою перспективу, чтобы попытаться понять, чем живет другой человек и что важно для него. Слушание приводит к попытке понять перспективу ребенка и может стать первым шагом к выяснению того, как изменить поведение, которое является проблематичным (если мы это заметим). Есть много рецептов для мудрого разговора, но, на мой взгляд, к нему стоит в первую очередь подготовиться. Я говорю не о содержательной подготовке, поиске аргументов, а о том, чтобы задать себе несколько

¹ M. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014, s. 68

вопросов, которые помогут нам с вниманием прислушаться к тому, что скажет наш ученик, и воздержаться от осуждения его поведения. Поэтому, прежде чем начать разговор с ребенком, вы можете подумать о том, какое поведение вашего ученика сложное для вас, и почему это так? Какие ваши важные потребности и ценности неудовлетворены, когда ученики ведут себя таким образом? Может быть, вам нужна эффективность, потому что вы хотите довести урок до конца, а ученики пользуются телефонами? Может быть, вы хотите безопасность для всех, или для вас важен баланс между оффлайн и онлайн-миром? Или вам просто не хватает контакта с ребенком, который постоянно в телефоне? Если вы поймете, о каких важных потребностях вы говорите, вам будет легче общаться в разговоре с учениками. Как только вы поймете свои потребности, вы можете «войти в обувь» своих учеников и выполнить следующее упражнение. Помните, что это просто попытка ввойти в их ситуацию – вы можете проверить свои интуиции в разговоре, ориентированном на прослушивание.

Упражнение

ПОТРЕБНОСТИ РАЗНЫХ ЛЮДЕЙ

1. Вспомните ситуацию, которая была трудной или непонятной для вас и имела отношение к использованию интернета вашим учеником. Опишите ее в нескольких предложениях. Что конкретно делает этот человек? Как часто? Какие его действия особенно раздражают вас или непонятны для вас? Запишите это, но не впутывайте в описание своих чувств или интерпретаций.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Возможно, у вас есть какая-то интерпретация, оценка или диагноз ситуации. Если у вас есть мысли, что кто-то должен делать что-то по-другому или что то, что он делает глупо и т. д., запишите это здесь. Это место, где вы «без цензуры» записываете свои мысли об этом человеке. Вы не можете никому это показывать.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Теперь попробуйте себя поставить на место этого человека. Как вы думаете, что чувствует этот человек, когда он выполняет это действие? Это приятные чувства, такие как радость или энтузиазм? Или это беспокойство, раздражение или грусть? Запишите свои интуиции.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Почему это функционирование онлайн важно для этого человека? Какое имеет значение? Что он получает от него? Запишите потребности и ценности, которые он может удовлетворить таким образом. Помните, что вы не уверены, что это нужно, но позвольте себе задуматься над этим.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Какие еще способы удовлетворения этих потребностей вы видите? Посмотрите на выписанные вами потребности. Затем запишите стратегии, с помощью которых этот человек, учитывая его ресурсы и ситуацию, может удовлетворить их по-другому (например, потребность в развлечениях – выход в кино со сверстниками, потребность в контакте – разговор с родителем, учителем, необходимость стимуляции – интересные уроки).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....