

# Упражнение "Без упрёков"

Гукъямухова Елена  
2018 год

# Упражнение "Без упрёков"

Упражнение позволит научиться заменять конфликтогены конструктивом и выстраивать эффективное и радостное общение с подчиненными, с детьми, с родными и близкими.

## **В результате освоения упражнения вы научитесь:**

- ❑ замечать свои упреки и обвинения и очистите от них свою речь;
- ❑ вместо упрёков и обвинений использовать просьбы, предложения, идеи, инструкции или вопросы о будущем, проясняющие видение ситуации.

# Что такое упреки?

**Упрек** - неудовольствие, неодобрение или обвинение высказанное кому-либо.

## Обвинение:

- приписывание кому-либо совершения дурного поступка;
- желание уличить, обидеть, возложить вину, ударить словом.



## Упреки и обвинения:

- направлены в прошлое;
- основаны не на разуме, а на негативных эмоциях;
- являются конфликтогенами;
- порождают желание ответить тем же и провоцируют развитие конфликтов;
- такое поведение является шаблонным и часто не осознается.
  - Чаще всего люди кидаются бытовыми обвинениями необдуманно, их не замечая.
  - Бытовые обвинения в воспитании детей не только не эффективны, но и вызывают в ребенке желание вести себя плохо.

# Для чего стоит учиться общаться без упреков и обвинений?

Общение без упреков поможет общаться конструктивно и эффективно, то есть:

- обойти сопротивление, вызванное защитной реакцией на упрек;
- быстрее добиться нужного результата;
- поддержать хорошие, доброжелательные отношения.

□ Воспитанные, порядочные люди упреки и обвинения используют редко и только сознательно для конкретной задачи.

# Когда возможны упреки или обвинения?

- редко!
- обдуманно, по делу и ради нужного результата;
- со знакомыми людьми, поведение которых предсказуемо.



- Обдуманно, по делу и ради нужного результата всерьез обвинять можно, а импульсивные, необдуманные обвинения из своей жизни лучше выбросить, заменив их на конструктив: **просьбы и предложения.**

# Как научиться замечать свои обвинения и очистить от них свою речь?

1. понаблюдать за другими людьми, какие они используют шаблонные фразы – упреки;
2. отмечать упреки при просмотре фильмов;
3. понаблюдать за собой и составить список своих типичных фраз - упреков и бытовых обвинений  
(До каких пор... Как ты могла? Из-за тебя... Почему не сделал... Ты всегда... / никогда... Сколько раз тебе повторять... и др.);
4. переформулировать каждую фразу в позитивном ключе и применять в общении;
5. договориться с близкими: подсказывать вам, когда вы забываетесь и они эти фразы от вас слышат;

# Как научиться замечать свои обвинения и очистить от них свою речь?

6. назначить штраф за применение упреков, например, 3 приседания или удар резиночкой по руке;
7. когда вам подскажут:
  - поблагодарите и извинитесь перед тем, в чью сторону вы эти упреки использовали;
  - «заплатите штраф» (приседания, резиночка и т.п.);
  - повторите свое обращение с правильной формулировкой, в виде просьбы, предложения, идеи, инструкции или вопросов, проясняющих будущее.



□ При этом нужно признать - отучать себя от упреков и обвинений - реально сложно.



# В чем сложность избавления от упреков?

- такое поведение является шаблонным и часто не осознается и не замечается;
- эмоции захлестывают, очень хочется упрекнуть, трудно сдержаться.



- **Основная трудность** в том, что мы у себя упреки элементарно не замечаем. Мы просто сказали о своем недовольстве, для нас это естественно как "поделиться", а то, что для человека рядом это упрек, мы как-то не подумали. Если мы не замечаем, что и как мы говорим, можно читать сколько угодно умных статей, но меняться мы не будем.
- **Вторая трудность - наши эмоции.** Даже от явных и грубых избавляться трудно, потому что "это" сделать просто хочется, потому что эти горячие слова так и рвутся с души...



# Как понять, что в коммуникациях есть невольные обвинения и упреки?

- договоренность с близкими о напоминании;
  - следить за маркерами упреков:
    - оправдания,
    - нападение, ответные упреки.
- Если мы что-то сказали, а в ответ человек оправдывается, вероятно, это был упрек, обвинение или вопрос о прошлом.



# Что может помочь в освоении упражнения?

Кому-то помогает умение успокоиться, привести себя в порядок.

Привычка обвинять уходит тогда, когда человек по-настоящему понял недопустимость их использования (этическую недопустимость вообще и вред для него в частности).

1. Чтобы отучиться от упрёков, нужно **соединить умения**:
  - обозначать намерения,
  - говорить инструкциями,
  - исключить словарь Жертвы - т.е. обвинения и упреки.
2. Перед тем как выказывать недовольство, **задать себе вопросы**:
  - **Какова моя цель?** Что я хочу получить в результате?
  - **Есть ли у нас договорённость об этом?** Если нет – сначала договариваться.

# Что может помочь в освоении упражнения?

3. При общении с ребёнком или подчинённым способы замены упреков на конструктив – **говорить о будущем:**
  - **вопрос о будущем:** «Расскажи, пожалуйста, что ты в следующий раз сделаешь, чтобы... (успеть)»;
  - **или инструкция (приказ) на будущее:** «Когда ты в следующий раз соберёшься потратить 100 тысяч, приди ко мне и получи моё разрешение».
4. В общении с **равными людьми** (например, супругом, напарником), полезно **брать половину ответственности на себя:**

«Давай подумаем, что мы в следующий раз сделаем, чтобы...»  
(Обычно результат, за который хочется упрекнуть, нужен нам обоим, поэтому ответственность несём вместе.)

# Что может помочь в освоении упражнения?

5. **Формулировать свои обращения в виде просьбы или предложения.**

**Предложение** - форма (формат) обращения, где в центре ставится интерес другого человека.

**В деловых отношениях :**

- Предложение - один из форматов обращение руководителя к подчиненному.
- **Предложение допускает отрицательный ответ.**
  - Например, У меня есть вариант работы - я тебе предлагаю ее сделать. И тебе решать - делать или нет.

**В межличностных отношениях:**

- **Предложение** - это то, что вы с улыбкой и заботой преподносите человеку как то, что ему будет нужно или приятно, что он может сделать, если это ему покажется интересным.
  - Пряник хочешь? Хочешь - скушай, не хочешь - дело твое.
  - На предложения откликаются тогда, когда есть вера, что вас не обманывают и не заманивают в ловушку.
  - Если же после вашего отказа от пряника вам пытаются насильно им накормить, то вы понимаете, что вас обманули, что улыбка вам была фальшивой! И тогда такого человека вы начинаете воспринимать как врага.
- **Поэтому после предложения давить нельзя!**

# Как мотивировать

## дистантников на

# выполнение упражнения?

1. Предлагаем **роль аристократа** (воспитанного, интеллигентного, порядочного человека)  
«Обвинение – это желание в чём-то уличить. Вам нравится быть уличающими? Намного аристократичнее быть помогающими, инструктирующими!»
2. **Отрицательный образ в зеркале.**  
«Когда мы унижаем других – мы унижаем себя зеркально. У тонко чувствующих, чутких людей это сразу вызывает чувство дискомфорта. Они понимают, в какую стратегию они попались, пойдя на поводу у мелкого желания кого-то унижить».
3. Говорим **о полезности навыков**, которые встраиваются при отработке:
  - умение формулировать намерение – это развитие способности к самонаблюдению;
  - умение формулировать инструкцию – это тренировка для развития интеллекта (Вместо упреков получаем развитие интеллекта!)
4. После того, как дистантники уберут упреки у себя, можно **убирать упреки и обвинения у других людей** (близких, подчиненных). Но **начинать нужно с себя!**

# В помощь для освоения упражнения «Без упрёков» статьи на Психологосе:

1. Вместо упрёков и обвинений  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/vmesto-uprekov-i-obvineniy>
2. Упрёки и обвинения запрещены!  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/upreki-i-obviniya---zaprescheny-vos-zn->
3. Жена постоянно упрекает  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/zena-postoanno-uprekaet>
4. Как отучать себя от обвинений  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/kak-otuchat-sebya-ot-obvineniy>