

MIRAVA BOOKS

Сила без крика

Границы, уверенность и конфликты без унижения

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Сила без крика

Границы, уверенность и конфликты без унижения

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Этот путеводитель - для семей, команд и людей, которым важно говорить твёрдо, сохраняя достоинство участников. Шесть глав помогают превратить общее «меня не слышат» в ясную просьбу, выполнимую границу и ответственность за свои действия.

Примеры иллюстративные, а не истории реальных клиентов.

Текст и полные переводы подготовлены с помощью искусственного интеллекта. Это образовательный материал для практики в безопасных разногласиях. Выберите одну главу и проверяйте один навык за раз. При угрозах или насилии приоритет - безопасность и доступная помощь; сохранять контакт ради хорошего разговора не требуется.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

Содержание

- 01 Твёрдость и агрессия
- 02 Граница начинается с решения
- 03 Конфликт о задаче, не о личности
- 04 Стыд не обучает
- 05 Слушать без капитуляции
- 06 Новая репутация в конфликтах

Твёрдость и агрессия

Твёрдость означает ясно назвать свою позицию и доступное действие. Агрессивное поведение использует угрозы, унижение или давление. Разница видна не только в громкости: тихая угроза тоже остаётся угрозой. Можно не соглашаться и завершать обсуждение, сохраняя достоинство другого, без требования признать вас победителем.

Подростка перебивают на семейном совете. Вместо удара по столу он говорит: «Я закончу мысль за минуту, потом отвечу на вопросы». Просьба относится к порядку разговора, а не к личности родных. Взрослые могут поддержать её, предоставив время и не превращая возражение в повод для наказания.

Опишите действие, которое хотите изменить: перебивание, оскорбление, обсуждение при посторонних. Скажите, что вам нужно, и по возможности сохраняйте обычную громкость. Повторите границу без добавления новых обвинений. Если правила обсуждения нарушаются, обозначьте собственный следующий шаг: остановить разговор или выбрать другой безопасный формат.

Хорошая формулировка не гарантирует уважительного ответа. Человек может сердиться и оставаться несогласным; вам не нужно добиваться одобрения любой ценой. Если несовершеннолетний сталкивается с запугиванием или насилием, полезнее искать безопасную поддержку у доверенного взрослого, чем самостоятельно убеждать угрожающего родственника.

Упражнение: напишите две версии одной границы - с оценкой человека и с описанием действия. Оставьте вторую и добавьте выполнимый следующий шаг. Произнесите её в одиночестве.

Проверьте, требует ли она конкретного изменения и нет ли внутри скрытой угрозы.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

Дополнительное чтение

[1] NHS — Get help with anger · www.nhs.uk