

Мини-гид

КАК ПРО ГОВОРИТЬ ЭКОЛОГИЮ СПОКОЙНО

✉ https://t.me/city_ecology_people

🌐 <https://asi.org.ru/>



Агентство
социальной
информации



ПРЕДИСЛОВИЕ

3 а годы работы экотренером я сотни раз видел одну и ту же историю: человек загорается идеей сделать свою жизнь экологичнее, начинает действовать, но спотыкается о первый же разговор с близкими. Его энтузиазм наталкивается на стену непонимания, скепсиса или даже раздражения. В итоге мотивация падает, а руки опускаются.

[HTTPS://T.ME/CITY_ECOLOGY_PEOPLE](https://t.me/city_ecology_people)



[HTTPS://ASI.ORG.RU/](https://asi.org.ru/)



Почему так происходит? Потому что умение заботиться об окружающей среде и умение говорить об этом – два разных навыка. И второй – не менее важен, чем первый. Сила экодвижения – не в громких лозунгах, а в крепких связях между людьми, в способности спокойно и уважительно делиться своим опытом.

Именно поэтому гид, который вы держите в руках, так важен. Он не о том, что делать, а о том, как об этом говорить, чтобы вас услышали. Как превратить потенциальный конфликт в конструктивный диалог. Как найти общий язык с теми, кто пока не разделяет ваши взгляды. Этот гид предлагает именно такие инструменты – понятные, практичные и уважительные.

Я убежден, что наш главный драйвер перемен – это не страх, а вдохновение. И начинается оно с простого человеческого общения. Каждый раз, когда нам удается спокойно обсудить непростую тему, мы делаем маленький, но реальный шаг к большому будущему, в котором забота о нашем общем доме Земле становится нормой.

**Желаю вам вдохновляющих
и конструктивных диалогов!**

*Роман Саблин, Санкт-Петербург.
Первый в России и ЮТ экотренер,
продвинувший экологию (90+ экоприyошek),
основатель компании «Зелёный Драйвер»*

[HTTPS://T.ME/GREENDRIVER](https://t.me/greendriver)

[WWW.GREENDRIVER.RU](http://www.greendriver.ru)





ВВЕДЕНИЕ

Знакомая ситуация: вы заводите разговор о сортировке отходов, а в ответ слышите раздраженное «не начинай»? Или пытаетесь обсудить новость в экоповестке, а беседа быстро превращается в спор, оставляя после себя только чувство вины и разочарования?



Если да, то вы не единоки.

Разговоры на экологические темы – одни из самых сложных. Они затрагивают наши глубинные ценности, страхи за будущее и чувство личной ответственности. В них легко скатиться в обвинения, нравоучения или, наоборот, в полное отрицание проблемы.

Но что, если можно иначе? Что, если можно говорить об экологии так, чтобы вас слышали? Чтобы диалог не разрушал отношения, а укреплял их?

Этот мини-гид создан именно для этого.

Его цель – не дать вам еще больше фактов о климате или загрязнении.

Его цель – дать простые и практичные инструменты, которые помогут вести разговор об экологии спокойно, уважительно и конструктивно.

Здесь вы найдете советы, как понимать эмоции – свои и собеседника, как находить точки соприкосновения даже с теми, кто настроен скептически, и что делать, если разговор заходит в тупик или вызывает тревогу.

Помните, наша задача – не переубедить всех и каждого за один вечер.



Наша задача – научиться сеять семена понимания и уважения.

Каждый спокойный разговор – это реальный вклад в большое общее дело.





РАЗДЕЛ 1.

ПОЧЕМУ ЭТИ РАЗГОВОРЫ ТАКИЕ СЛОЖНЫЕ?

Прежде чем увидеть, как говорить об экологии спокойно, полезно посмотреть, почему эти беседы так часто заходят в тупик.

Дело не в том, что кто-то из нас плохой или упрямый.

Причины глубже, и обычно их три.



1 *Эмоциональный фон: когда чувства берут вверх*

Разговоры об экологии редко бывают просто обменом фактами.

Они затрагивают наши страхи за будущее, за здоровье детей, чувство личной ответственности и порой бессилия.

Пример: *Марина посмотрела фильм о загрязнении океана и теперь с болью реагирует*



на каждую пластиковую бутылку. За ужином она говорит брату: «Ты опять купил воду в пластике! Ты просто не понимаешь, это же вредно!». Брат, вместо того чтобы услышать ее беспокойство, чувствует себя атакованным и начинает защищаться: «Да все так делают, не начинай!». Диалог не состоялся.

КОГДА ЭМОЦИИ ЗАХЛЕСТЫВАЮТ,
МЫ ПЕРЕСТАЕМ СЛЫШАТЬ СОБЕСЕДНИКА.
ВМЕСТО ДИАЛОГА НАЧИНАЕТСЯ БИТВА, ГДЕ ЕСТЬ
ТОЛЬКО АТАКУЮЩИЙ И ОБОРОНЯЮЩИЙСЯ.



2 Информационный шум: слишком много всего

Каждый день на нас обрушивается поток информации.

Новости противоречат друг другу, научные данные сложны, а заголовки СМИ часто бывают пугающе-категоричными.

В таком потоке легко запутаться.



Пример: Иван разобрался в маркировке пластика и с энтузиазмом пытается объяснить отцу, почему бутылку из-под шампуня нельзя сдать вместе с бутылками из-под воды. Он начинает рассказывать про разные типы пластика, цифры в треугольниках и особенности переработки. Отец, который просто хотел помочь, через минуту теряет нить разговора и с раздражением говорит: «Слишком сложно все это, не буду я этим заниматься».

Когда мы «гружим» собеседника сложными фактами, даже из лучших побуждений, мы можем вызвать у него лишь усталость и желание отстраниться от темы.



3 Конфликт ценностей: мы говорим на разных языках

ЧАСТО СПОР ВОЗНИКАЕТ НЕ ИЗ-ЗА ФАКТОВ, А ПОТОМУ ЧТО МЫ АПЕЛЛИРУЕМ К ЦЕННОСТЯМ, КОТОРЫЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ НЕ ВАЖНЫ НАШЕМУ СОБЕСЕДНИКУ.



Пример: Ольга предлагает подруге Свете, маме двоих детей, отказаться от кофе в одноразовых стаканчиках, говоря об «экологическом следе». А Света, которая не спала всю ночь, отвечает: «Мне просто нужен кофе прямо сейчас, чтобы не уснуть на ходу. У меня нет времени и сил думать еще и о стаканчике».

Для Ольги важна «осознанность», а для Светы в этот момент – «комфорт и ресурс».

Пока мы не увидим, что на самом деле волнует человека напротив – будь то здоровье, бюджет или удобство, – наши самые веские аргументы просто не достигнут цели.

Когда мы видим эти три механизма, нам становится проще найти к ним подход.



РАЗДЕЛ 2.

ТРИ ПРИНЦИПА СПОКОЙНОГО ДИАЛОГА

Когда мы видим, что мешает разговору, мы можем подобрать к нему подходящие ключи. Существует три простых принципа, которые помогают сделать диалог об экологии спокойным и уважительным.

Это не правила, а скорее ориентиры.



Принцип 1. Сместите фокус с победы в споре на понимание

Часто мы вступаем в разговор, как на ринг, с одной целью – доказать свою правоту.

Но как только диалог превращается в спор, мы перестаем слышать друг друга.

ПОПРОБУЙТЕ СМЕСТИТЬ ФОКУС.
ВАША ЦЕЛЬ НЕ ПЕРЕУБЕДИТЬ
СОБЕСЕДНИКА ЗА 5 МИНУТ, А ЛУЧШЕ
ПОНЯТЬ ЕГО ТОЧКУ ЗРЕНИЯ
И ПОДЕЛИТЬСЯ СВОЕЙ.



Пример: Анна видит у подруги Лены новое платье из масс-маркета. Раньше она бы сказала: «Опять ты купила вещь на один раз! Это же незэкологично!». Теперь она действует иначе. Она говорит: «Красивое платье! А где ты его нашла? Я вот пытаюсь найти что-то качественное и долговечное, но это бывает так непросто...». Этот заход открывает дверь к честному разговору о том, как сложно найти качественную и доступную одежду, а не к обвинениям.

Когда мы проявляем искренний интерес к мыслям другого человека, он с большей вероятностью прислушается и к нашим.



Принцип 2. Говорите о себе, а не о других

Фразы, которые начинаются с «Ты должен...», «Тебе следует...», «Почему ты не...», почти всегда воспринимаются как нападение.

Гораздо эффективнее делиться своим личным опытом и чувствами, используя «Я-сообщения».



Пример: *Петр хочет, чтобы его жена начала собирать органические (пищевые) отходы. Раньше он говорил: «Тебе нужно складывать очистки в этот контейнер». Это вызывало только споры. Теперь он говорит: «Знаешь, с тех пор как начал собирать органику, я был удивлен, как мало мусора у нас теперь остается. Сильно реже выношу ведро, и оно почти не пахнет теперь». Он не требует, а делится своим позитивным открытием. Это вызывает любопытство, а не сопротивление.*

ДЕЛЯСЬ СВОИМ ОПЫТОМ, МЫ НЕ УКАЗЫВАЕМ, ЧТО ДЕЛАТЬ, А ПРИГЛАШАЕМ ЧЕЛОВЕКА ПОСМОТРЕТЬ НА СИТУАЦИЮ С НОВОЙ СТОРОНЫ.



Принцип 3: Ищите точки соприкосновения

Не обязательно начинать разговор с самой сложной темы, такой как глобальное изменение климата или опустынивание.

Гораздо проще найти то, что уже волнует вашего собеседника, и связать это с экологией.



Пример: Катя хочет поговорить с дедушкой о вреде сжигания листьев на даче. Она знает, что слова «парниковые газы» не сработают. Вместо этого она говорит: «Дедушка, я тут читала, что, когда листья горят в костре, дым может быть не очень полезен для легких, особенно для детей. Может, лучше сложить их в компостную яму, как раньше делали? Заодно и для грядок удобрение будет». Она апеллирует к двум понятным ценностям: здоровье внуков и практическая польза.

Чистый воздух, здоровье семьи, экономия денег, порядок во дворе – это универсальные ценности.

Найдя такую общую точку, вы сможете построить мост к взаимопониманию.

Эти три принципа – основа для конструктивного разговора. А теперь давайте посмотрим, какие конкретные фразы и приемы могут помочь в разных ситуациях.



РАЗДЕЛ 3.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И ФРАЗЫ

Когда мы опираемся на принципы спокойного диалога, нам становится проще находить нужные слова.

Давайте посмотрим, какие подходы и фразы могут пригодиться в конкретных ситуациях.



1

Как начать разговор?

Часто самое сложное – это первый шаг.

Прямой вопрос «А ты сортируешь отходы?» может прозвучать как допрос.

Гораздо лучше начать с наблюдения или личной истории, приглашая к диалогу, а не требуя ответа.

Пример: *Во дворе дома установили новый контейнер для пластика. Вместо того чтобы говорить соседу: «Наконец-то! Теперь вы обязаны сортировать!»,*



можно просто заметить: «О, смотрите, у нас поставили контейнер для пластика. Интересно, а что именно туда можно бросать, не знаете?». Так вы начинаете совместное исследование, а не конфликт.

Фразы, которые помогают начать:

- ⌚ «Кстати, недавно видел(а) в парке...»
- ⌚ «Задумался(ась) тут о...»
- ⌚ «Заметил(а), что в нашем магазине появились...»



2 *Как делиться фактами без давления?*

Иногда хочется поделиться важной информацией, но есть риск показаться всезнайкой.

Чтобы этого избежать, можно подавать факты как свое недавнее открытие или повод для удивления.

Это ставит вас на один уровень с собеседником.

Пример: *Коллега наливает кофе в одноразовый стаканчик. Вместо того чтобы поучать: «Ты разве не знаешь, что эти стаканы не перерабатываются?», можно поделиться своим открытием: «Я тут*



*сама недавно удивилась, когда узнала, что
большинство бумажных стаканчиков
изнутри покрыты пластиковой пленкой
и почти нигде не перерабатываются.
И не разлагаются. Никогда бы
не подумала! Теперь вот изучают
многоразовые складные стаканы, думаю
приобрести».*

Фразы для мягкой подачи фактов:

- 👉 «Интересный факт, оказывается...»
- 👉 «Я сам(а) не знал(а), но, представляешь...»
- 👉 «Наткнулся(ась) на любопытную
информацию...»



3 *Как реагировать на скепсис или критику?*

Когда в ответ на ваши идеи вы слышите «Это все капля в море» или «От одного меня ничего не зависит», первая реакция – начать спорить.

Но это тупиковый путь.

ГОРАЗДО ПРОДУКТИВНЕЕ – ПОКАЗАТЬ,
ЧТО ВЫ УСЛЫШАЛИ СОМНЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА,
И ЗАДАТЬ ОТКРЫТЫЙ ВОПРОС.



Пример: Друг говорит: «Что толку от того, что ты один не берешь пластиковые пакеты?». Вместо того чтобы засыпать его статистикой, можно ответить: «Я понимаю, почему так кажется, масштабы и правда огромные. А что, по-твоему, могло бы реально сработать, чтобы пакетов стало меньше? Можем мы с тобой на это повлиять?». Так вы переводите разговор из спора в совместное размышление, в ходе которого подтверждается мысль о снижении как минимум своего кол-ва пластика и вдохновение других людей личным примером на использование шоперов, авосек и экомешочеков-фруктовок.

Фразы, которые помогают при скепсисе:

- ⌚ «Интересная мысль, почему ты так считаешь?»
- ⌚ «Я слышу твои сомнения, они понятны...»
- ⌚ «Понимаю, это звучит сложно / почти невозможно...»



4

Как говорить с близкими (семьей, друзьями)?

С самыми близкими людьми мы часто снимаем фильтры и становимся более требовательными.

Здесь лучше всего работает не убеждение словами, а личный пример и создание удобства.

Пример: Семья постоянно забывает брать в магазин тканевые сумки-шопперы. Вместо ежедневных напоминаний и упреков, можно просто повесить несколько ярких и удобных шопперов прямо на крючок у входной двери. И перед выходом просто сказать: «Захвати, пожалуйста, шопперы, они висят у двери». Без лекций и нотаций, просто делая правильный выбор самым легким. А еще можно положить по несколько складных шопперов в рюкзаки и повседневные сумки родных.

С БЛИЗКИМИ ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП –
НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ, А ВОВЛЕКАТЬ,
ДЕЛАЯ ЭКОЛОГИЧНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ
ПРОСТЫМИ И ДОСТУПНЫМИ.



РАЗДЕЛ 4.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТАЛО ТРЕВОЖНО?

Разговоры об экологии или новости на эту тему могут вызывать не только интерес, но и сильную тревогу.

Это абсолютно нормальная реакция – она говорит о том, что вам не все равно.

Если вы чувствуете, что эмоции становятся слишком сильными, вот несколько подходов, которые могут помочь вернуть внутреннее равновесие.

Признайте свои чувства

Первый шаг – просто признать то, что вы чувствуете, без осуждения.

Тревога, гнев, бессилие – это всего лишь сигналы.

Пытаясь подавить их, мы тратим много сил.

Гораздо легче сказать себе: «Да, я сейчас тревожусь. И это понятно, потому что эта тема для меня важна».

Когда мы даем имя своему чувству, оно перестает быть всепоглощающим и становится просто частью нашего состояния, которой можно управлять.

Вернитесь в зону контроля



Тревога часто рождается из-за ощущения, что мы не можем повлиять на огромные глобальные процессы.

Противоядие от этого – переключить внимание на свою личную, пусть и небольшую, зону влияния.

Пример: *После тяжелого разговора о лесных пожарах Олег не стал дальше читать новости. Он просто вышел и полил цветы на своем балконе. А потом вернулся за компьютер и перевел пожертвование НКО добровольных лесных пожарных. Это маленькое, конкретное действие помогло ему почувствовать, что он может заботиться о чем-то живом здесь и сейчас. Это вернуло ему ощущение опоры.*

Починить сломанную вещь, приготовить еду из остатков продуктов, отнести пакет с пластиковыми крышечками в пункт сбора, записаться волонтером на ближайшую экоакцию...

ЛЮБОЕ МАЛЕНЬКОЕ ДЕЙСТВИЕ ВОЗВРАЩАЕТ НАС ИЗ МИРА ГЛОБАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ В МИР РЕАЛЬНЫХ, ПОСИЛЬНЫХ ДЕЛ.

Сделайте паузу

Если вы чувствуете, что разговор становится слишком напряженным или лента новостей вызывает отторжение и панику, у вас есть полное право остановиться.



УМЕНИЕ ВОВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ПАУЗУ – ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ, А ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОЕМ РЕСУРСЕ.

Пример: *Сергей чувствует, что спор с другом о переработке становится слишком горячим. Он говорит: «Знаешь, кажется, мы оба сейчас на эмоциях. Давай сменим тему, а к этому вернемся как-нибудь в другой раз, на свежую голову». Он не проиграл спор, а сохранил и отношения, и свое спокойствие.*

Найдите единомышленников

Разделить свои чувства – значит сделать их легче.

Когда вы видите, что не одиночка в своих переживаниях и действиях, тревога отступает, а на ее место приходит чувство общности и надежды.

Обсудить свои мысли в поддерживающем кругу, поделиться маленькой победой или просто увидеть, что другие сталкиваются с теми же трудностями – один из лучших способов восстановить силы и почувствовать себя частью чего-то большего.

Присоединяйтесь к экосообществу в своем городе, или к федеральным экопроектам. Найти единомышленников можно, например, в Союзе эковолонтерских организаций <https://eco-volontier.ru> или на портале www.ecowiki.ru



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этом гиде мы вместе увидели, как можно говорить об экологии иначе – без споров, давления и чувства вины.

Спокойный и уважительный диалог – это не врожденный талант, а навык.

И, как любой навык, он развивается через практику.

Мы увидели, что за горячими спорами часто стоят эмоции и разные ценности, и нашли подходы, которые помогают строить мосты, а не стены: говорить о своем опыте, искать общие точки соприкосновения и, самое главное, смещать фокус с желания «победить» на стремление «понять».

Возможно, вы думаете: «А будет ли от одного разговора какой-то толк?».

Будет.

КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА НАМ УДАЕТСЯ ПОГОВОРИТЬ НА СЛОЖНУЮ ТЕМУ БЕЗ ОБВИНЕНИЙ, МЫ НЕ ПРОСТО ОБМЕНИВАЕМСЯ МНЕНИЯМИ.

МЫ СОЗДАЕМ ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ.



Мы показываем, что диалог возможен.

И это само по себе – огромное достижение.

Пусть этот гид будет для вас не сводом строгих правил, а дружелюбной поддержкой.

Пробуйте то, что вам откликнулось.

И помните: каждый ваш спокойный разговор – это реальный вклад.

Это и есть то позитивное изменение, с которого всё начинается.

Думаем глобально, действуем локально!

Ваш следующий шаг: от слов к диалогу

Этот гид – только начало разговора.

Настоящие изменения происходят, когда мы становимся частью сообщества единомышленников.

При соединяйтесь к проекту «Город. Экология. Люди»!

Что можно сделать прямо сейчас:

- **Подпишитесь на наш Телеграм-канал.**
https://t.me/city_ecology_people,
вступайте в чат, привязанный к каналу
https://t.me/city_eco_people_chat
Это наша главная площадка, где мы делимся



новостями, анонсами и полезными материалами.

- **Участвуйте в наших событиях.**

Следите за анонсами открытых лекций, творческих акций, таких как «Мой экологичный день», и других мероприятий проекта.

- **Делитесь этим гидом.**

Если эти советы показались вам полезными, отправьте их друзьям, коллегам или близким. Возможно, именно этот текст поможет начать ваш следующий спокойный разговор об экологии.

Пусть конструктивный диалог об экологии станет нормой для города!