

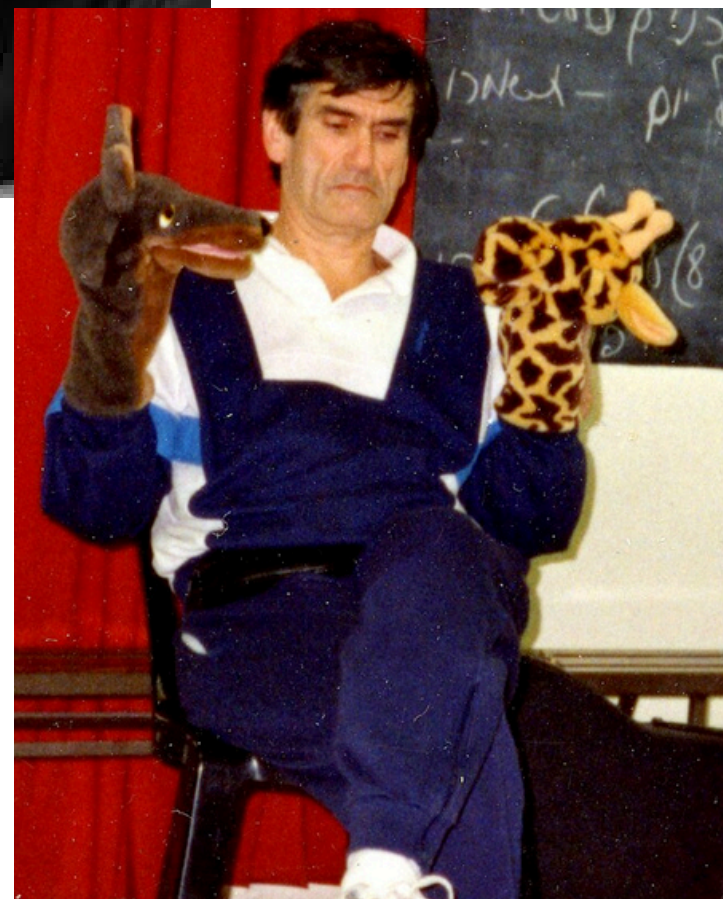
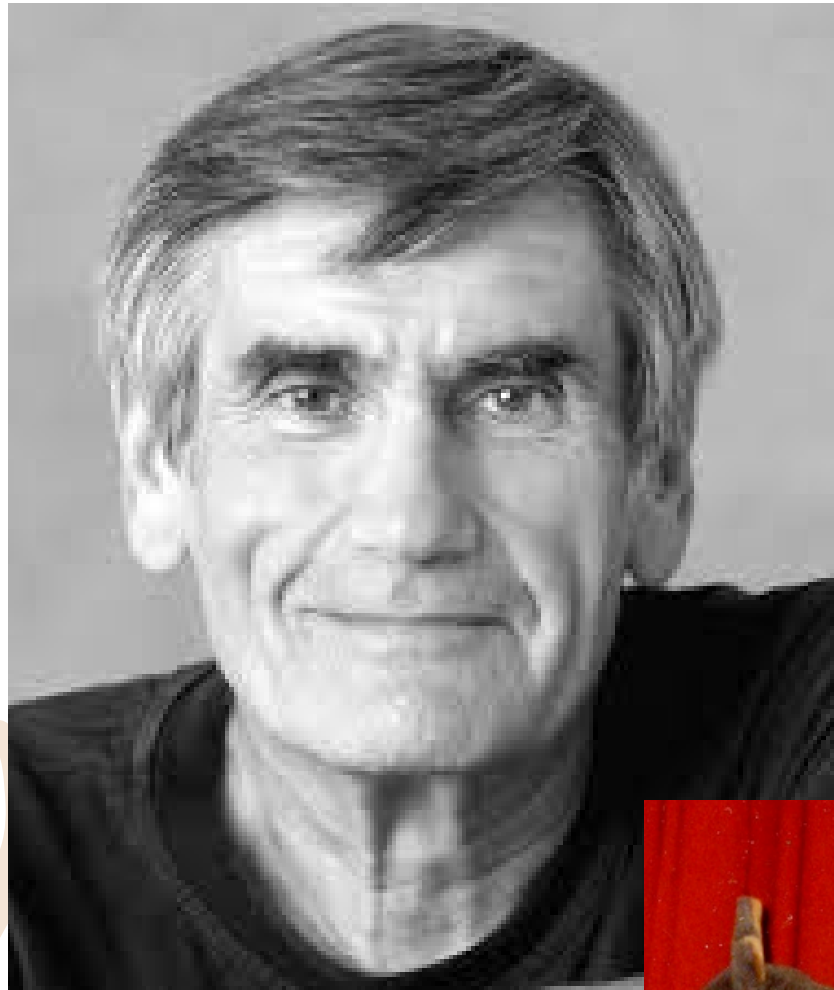


Говорити серцем: мистецтво ненасильницького спілкування з дітьми

Психолог КУ “ЦПРПП ВМР” Антоніна Блащук

Маршалл Розенберг

американський психолог, медіатор, письменник і викладач



Від початку 1960-х років він розробляв концепцію ненасильницького спілкування — процес підтримки партнерства та розв'язання міжособистісних конфліктів, а також конфліктів у суспільстві в цілому. Працював миротворцем по всьому світу, а 1984 року заснував Центр ненасильницького спілкування (англ. Center for Nonviolent Communication), міжнародну некомерційну організацію, в якій обіймав посаду директора освітніх служб. Мотивація Маршалла Розенберга до розвитку ненасильницького спілкування ґрунтувалася на його власному досвіді расових заворушень у Детройті 1943 року, а також на антисемітизмі, з яким він зіткнувся в молодості.

Методика відновлення природної емпатії і гармонійних стосунків





Спостереження

Сприйняття без зайвих оціночних суджень.

Коли ми змішуємо спостереження з оцінюванням, люди схильні чути критику.

Слова маркери:

- **завжди**
- **постійно**
- **ніколи**
- **щоразу**



Оцінка

Факти

Андрійко постійно розкидає іграшки і не прибирає

Коли Андрій захоплюється грою, забуває прибрати іграшки

Почуття

Розповісти
історію чи
описати свої
почуття з
приводу того, що
сталось?



Я почуваюсь
поганою
скрипалькою

Я незадоволена
собою, коли
граю на скрипці

Це не почуття, а
оцінка

А це вже
висловлення
свого почуття

Мені добре!
Це як?



Крок 3. Беремо відповідальність за наші почуття.



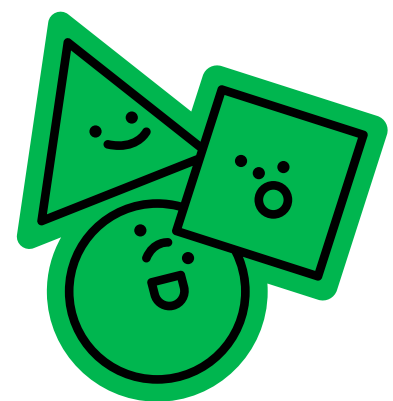
Усі емоції,
які ми
проживаємо,
є наслідком
нашого
свідомого
вибору.



Мова допомагає приховувати
відповідальність за справжні
почуття та потреби



Оточення лише стимул, а не причина



Усвідомлювати себе, свої емоції та потреби



Звертатись до почуттів і потреб інших



Приймати відповідальність за власні потреби та емоції

Прохання

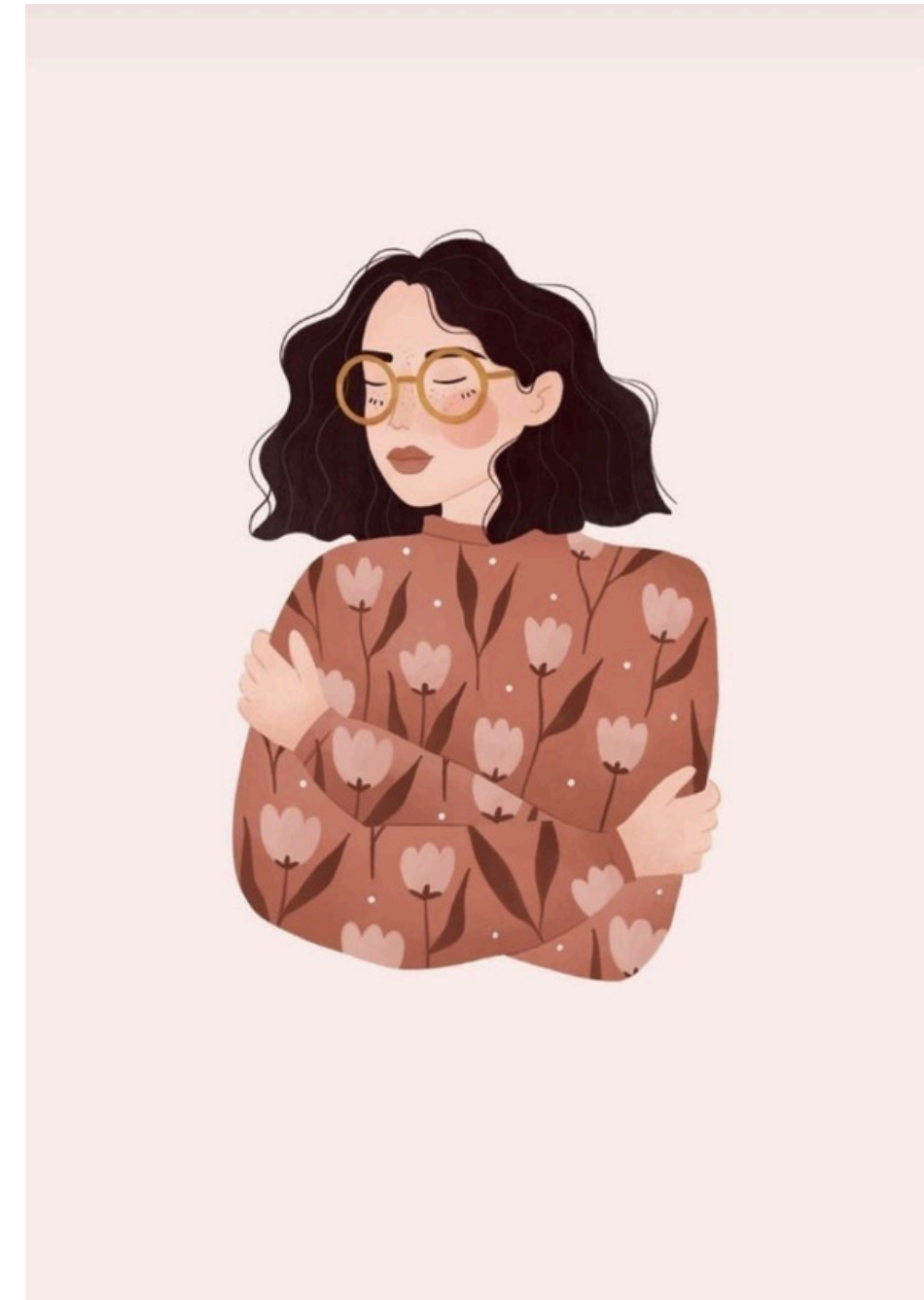


Чіткі та зрозумілі прохання

Спосіб ділитись своїми
потребами та емоціями
використовуючи ННС, який
включає ці 4 основні
аспекти (спостереження,
почуття, потреба, прохання)

Рекомендації до надання самопідтримки

- Прислухатись до себе та відслідкувати свій емоційний стан.
- Щиро озвучити свої почуття та допомогти оточуючим усвідомити ваші потреби.
- Взяти коротку паузу.



А що ж таке насильницьке спілкування?

- Принижує, знецінює
- Ігнорує емоції
- Викликає провину
- Ображає та контролює

В чому різниця?

Насилля
у спілкуванні

X "Роби це,
тому що треба"

Ненасильницьке
спілкування

V "Мені би хотілося,
щоб ти це зробив.
Поясню чому"



Емоція	Можливі потреби
Гнів	Потреба у визнанні, повазі, справедливості, бути почутими
Сум	Потреба в підтримці, близькості, втрачена цінність або зв'язок
Роздратування	Потреба у просторі, відпочинку, ясності, контролі над ситуацією
Страх	Потреба в безпеці, стабільності
Сором	Потреба в прийнятті, гідності, розумінні
Вина	Потреба в гармонії, відповідальності
Заздрість	Потреба в самореалізації, визнанні, справедливості
Тривога	Потреба в контролі, впевненості, підтримці
Радість	Потреба в зв'язку, реалізації, контакті
Нудьга	Потреба в новизні, змісті, творчості, участі
Образа	Потреба у справедливості, повазі, рівності