



Ненасильственное общение: Путь к гармонии

Мы познакомимся с принципами и практикой ненасильственного общения. Вы узнаете, как эффективно выражать свои чувства и потребности, слушать других и разрешать конфликты мирным путем.

Подготовила Любовь Густилина,
психолог, советник директора по воспитанию ГБПОУ МО «УОР 3»



Четыре компонента ННО

1

Наблюдение

Безоценочное описание конкретной ситуации или факта, вызвавшего реакцию. Важно отделить наблюдение от интерпретации.

2

Чувства

Выражение собственных эмоций и переживаний, связанных с ситуацией. Важно отличать чувства от мыслей и оценок.

3

Потребности

Определение потребностей, желаний или ценностей, которые затрагивает данная ситуация. Понимание, какие потребности не удовлетворены.

4

Просьбы

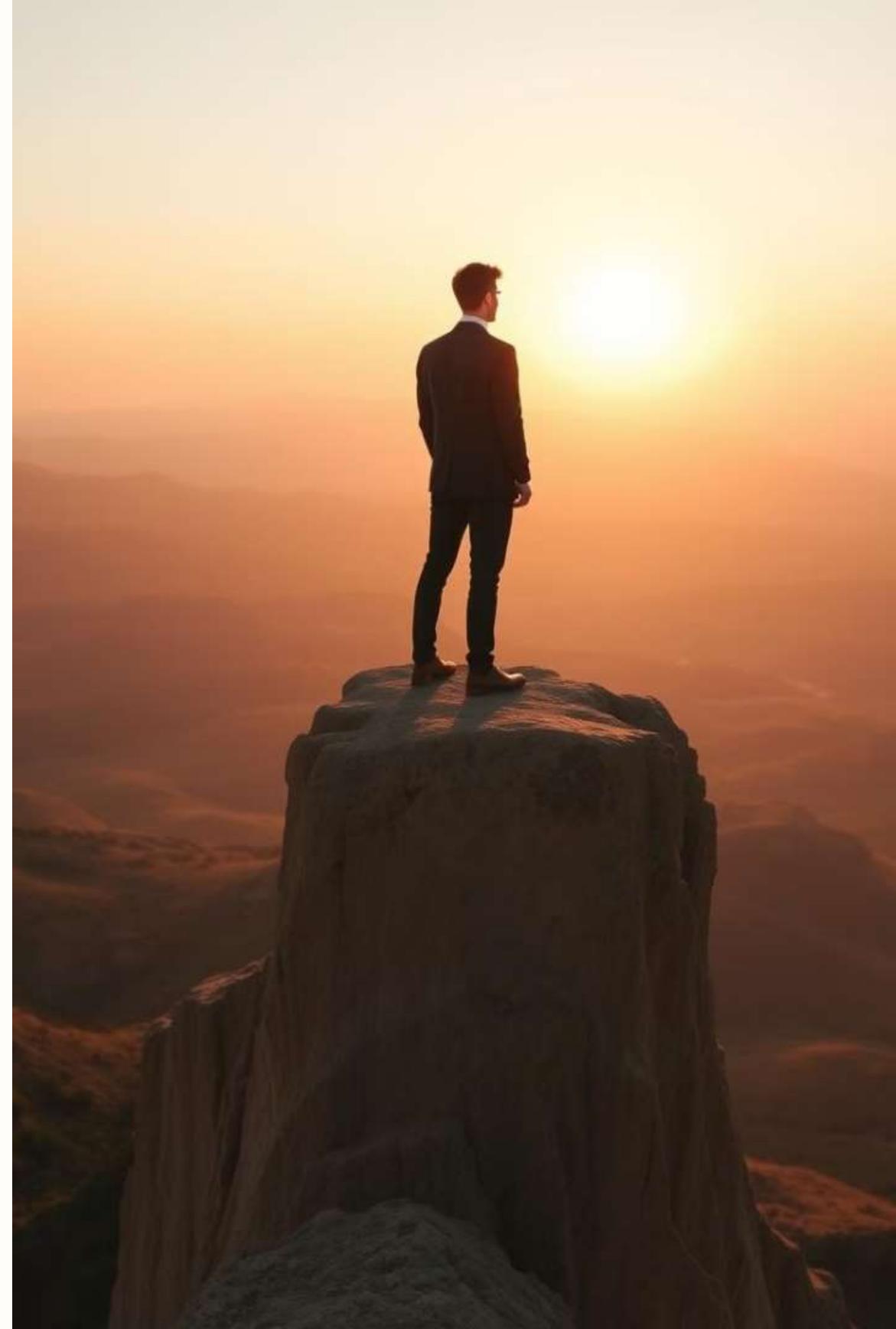
Формулирование конкретных, позитивных и выполнимых просьб, направленных на удовлетворение потребностей. Просьба должна быть четкой и понятной.



Упражнение на различение наблюдения и оценки

Цель: Научиться описывать ситуацию без оценки или суждения.

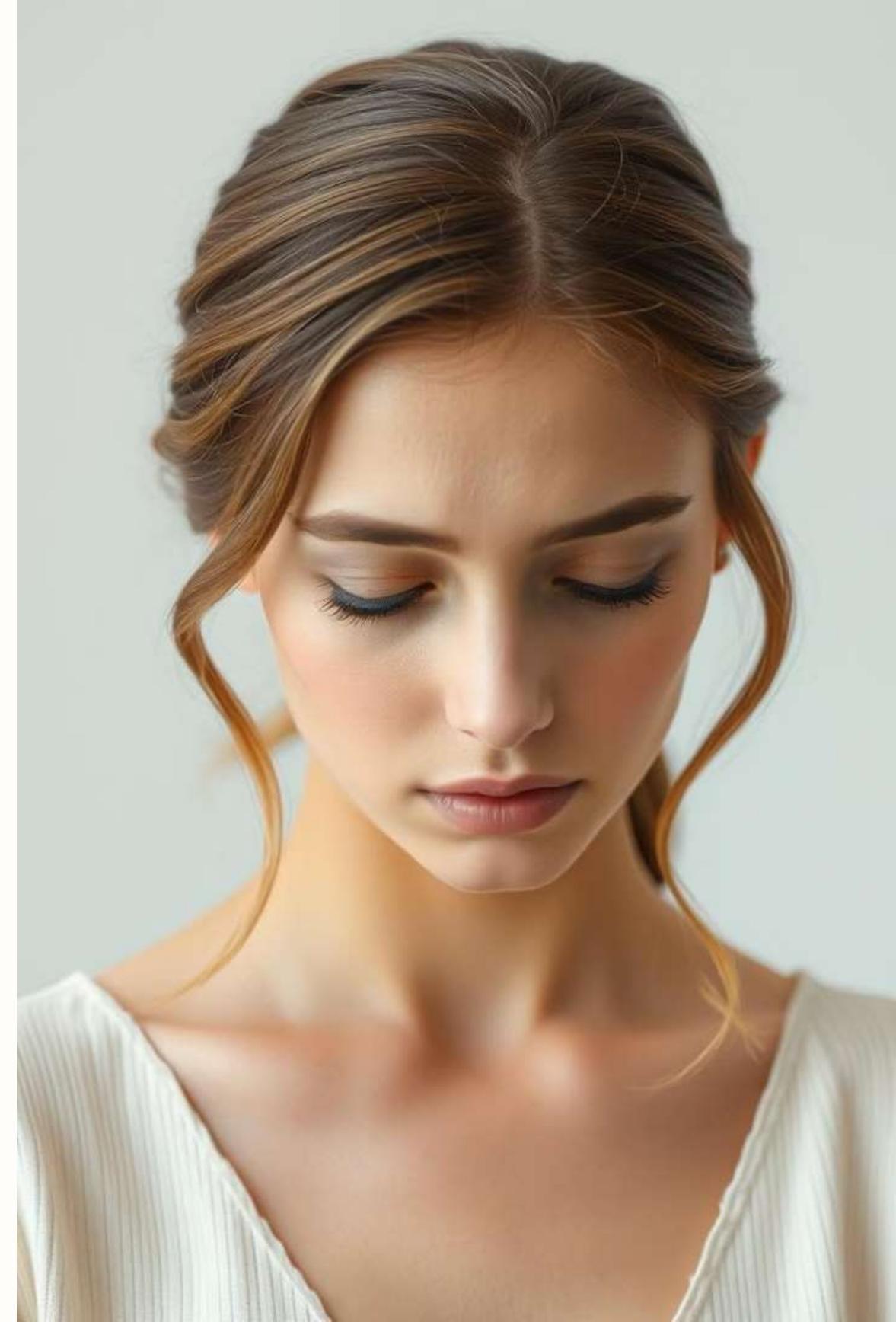
- **Задание:** Возьмите несколько ситуаций из жизни и опишите их, используя только факты, без оценок.
- *Пример:*
 - Оценочное высказывание: "Ты всегда опаздываешь".
 - Наблюдение: "Ты пришел на встречу на 15 минут позже назначенного времени".
- **Практика:** Составьте список своих высказываний и преобразуйте их из оценочных в наблюдательные.



Упражнение на выражение чувств

Цель: Научиться идентифицировать и выражать свои чувства.

- **Задание:** Составьте список ситуаций, которые вызывают у вас эмоции. Для каждой ситуации напишите, что вы чувствуете, используя слова, описывающие эмоции (например, "я чувствую радость", "я чувствую разочарование").
- *Пример:*
 - Ситуация: "Мой друг отменил встречу в последний момент".
 - Чувство: "Я чувствую грусть и разочарование".
- **Практика:** Попробуйте выразить свои чувства в реальных ситуациях, используя формулу: "Когда ты [описание ситуации], я чувствую [эмоция]".



Упражнение на выявление потребностей

Цель: Научиться осознавать и четко формулировать свои потребности.

- **Задание:** Проанализируйте список своих чувств и определите, какие потребности лежат в их основе.
- *Пример:*
 - Чувство: "Я чувствую себя одиноко".
 - Потребность: "Мне нужно больше общения и поддержки от других людей".
- **Практика:** Когда в следующий раз вы испытаете сильную эмоцию, спросите себя: "Какая моя потребность сейчас не удовлетворена? Как я могу себе помочь ее удовлетворить?"



Упражнение на формулирование просьб

Цель: Научиться выражать просьбы, а не требования.

- **Задание:** Возьмите ситуацию, в которой вы хотите что-то изменить, и сформулируйте конкретную просьбу.
- *Пример:*
 - Требование: "Ты должен больше помогать по дому".
 - Просьба: "Можешь ли ты сегодня помыть посуду?"
- **Практика:** Попробуйте выразить свои просьбы более конкретно в позитивной форме, избегая слов "должен" или "обязан".



Эмпатия: Ключ к пониманию

Активное слушание

Уделяйте внимание не только словам, но и чувствам.

Принятие

Принимайте чувства другого человека, даже если не согласны.

Сострадание

Показывайте, что вам небезразлично, что чувствует другой.





Отказ от осуждения и критики

Осуждение блокирует общение и углубляет конфликты. Замените критику выражением своих чувств и потребностей.

Осуждение других — чаще всего, это выражение наших собственных неудовлетворенных потребностей.



Ответственность за свои чувства

1

Стимул

Действия других – лишь стимул. Наше – реакция.

2

Интерпретация

Эмоции зависят от нашей интерпретации.

3

Чувства

Мы сами создаем наши чувства.



Практика: упражнения для освоения

1 Анализ ситуаций

Разберите конфликтные ситуации на компоненты ННО.

3 Самоанализ

Отслеживайте свои реакции и интерпретации.

2 Ролевые игры

Попрактикуйтесь в выражении своих чувств и потребностей.



Пример: Конфликт на работе или в семье

Наблюдение или факт

Коллега не выполнил задачу в срок.

Ты сегодня не вымыл посуду.

Чувства

Я чувствую разочарование и тревогу.

Я разочарована и немного злюсь.

Потребности или почему это важно

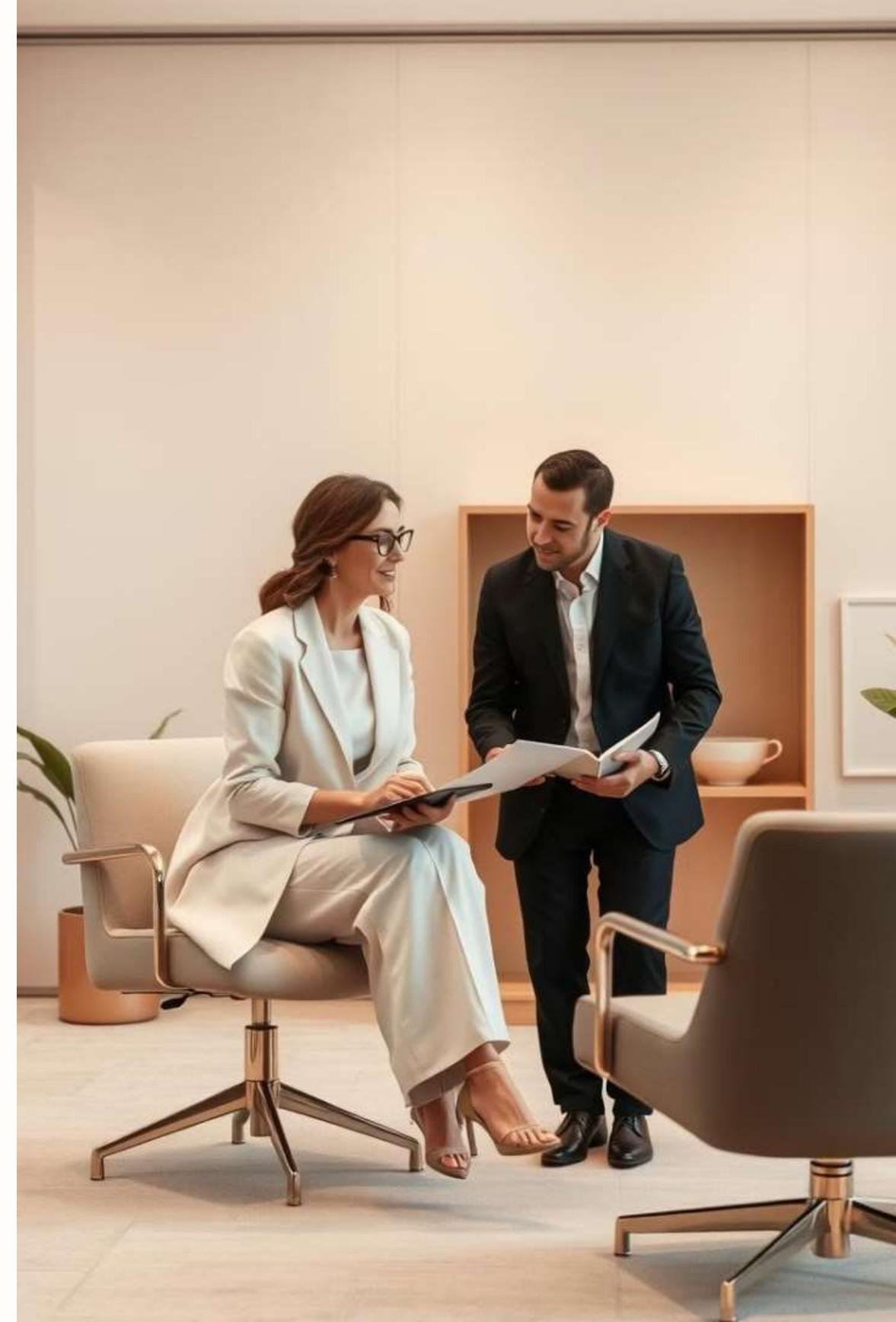
Мне важно, чтобы задачи выполнялись вовремя.

Для меня ценно, чтобы наши договоренности были исполнены.

Просьба

Можешь ли ты объяснить, что произошло?

Мог бы ты, пожалуйста, объясниться?



Преимущества ННО

1

Улучшение отношений

Более глубокое понимание и доверие.

2

Разрешение конфликтов

Мирные решения, учитывающие интересы всех сторон.

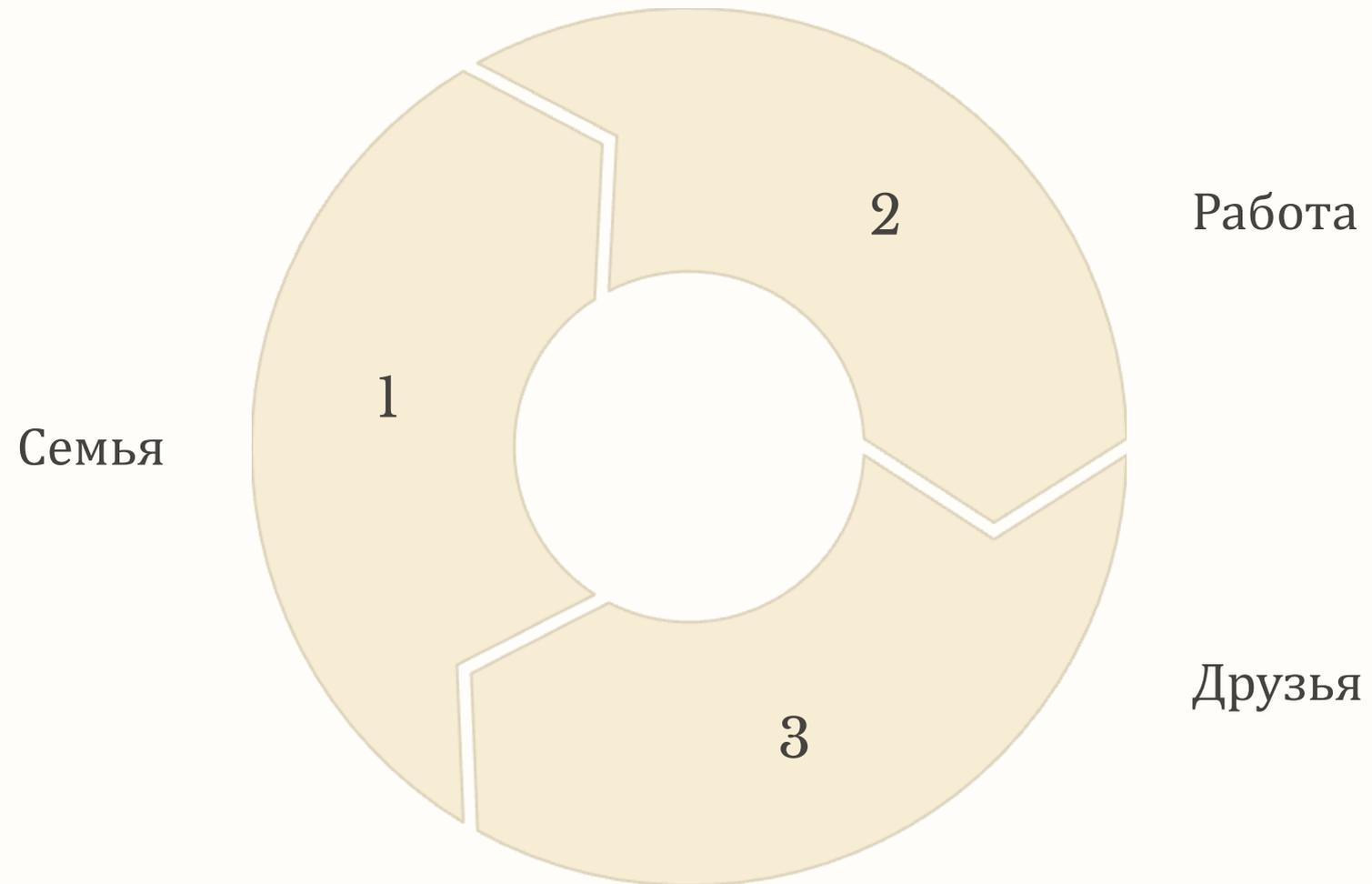
3

Повышение эффективности

Открытое общение и сотрудничество.



ННО в повседневной жизни



Применяйте принципы ННО во всех сферах жизни. Начните с малого и постепенно развивайте свои навыки.





Ключевые выводы и следующие шаги

Ненасильственное общение – это мощный инструмент для улучшения коммуникации и построения гармоничных отношений. Практикуйте ННО каждый день, и вы увидите положительные изменения в своей жизни.

Ненасильственное общение — это язык жизни, который помогает нам оставаться человечными даже в трудных условиях.

По книге «Ненасильственное общение» М.Розенберга





Любовь Густилина

ПСИХОЛОГ | РАЗЛИЧИЕ РАВНО КРАСОТА

