

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

Общение как обмен информацией

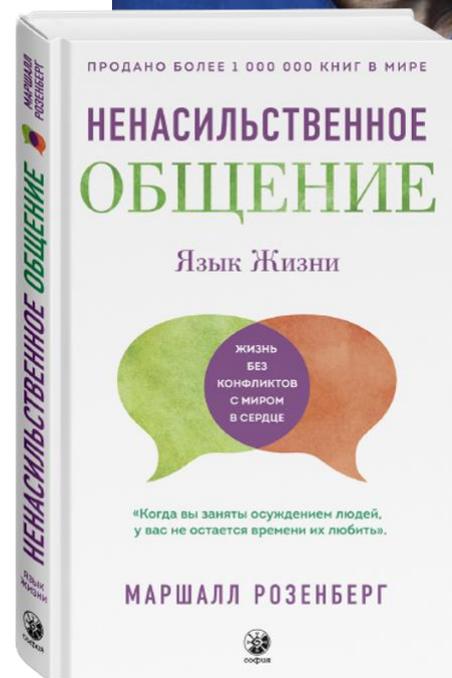


**выразить свои
мысли или
эмоции**



**услышать и
понять
собеседника**

Ненасильственное общение
– это концепция, созданная
психологом Маршаллом Розенбергом,
целью которой является
развитие осознанных
коммуникаций с учетом всех
потребностей участников общения.



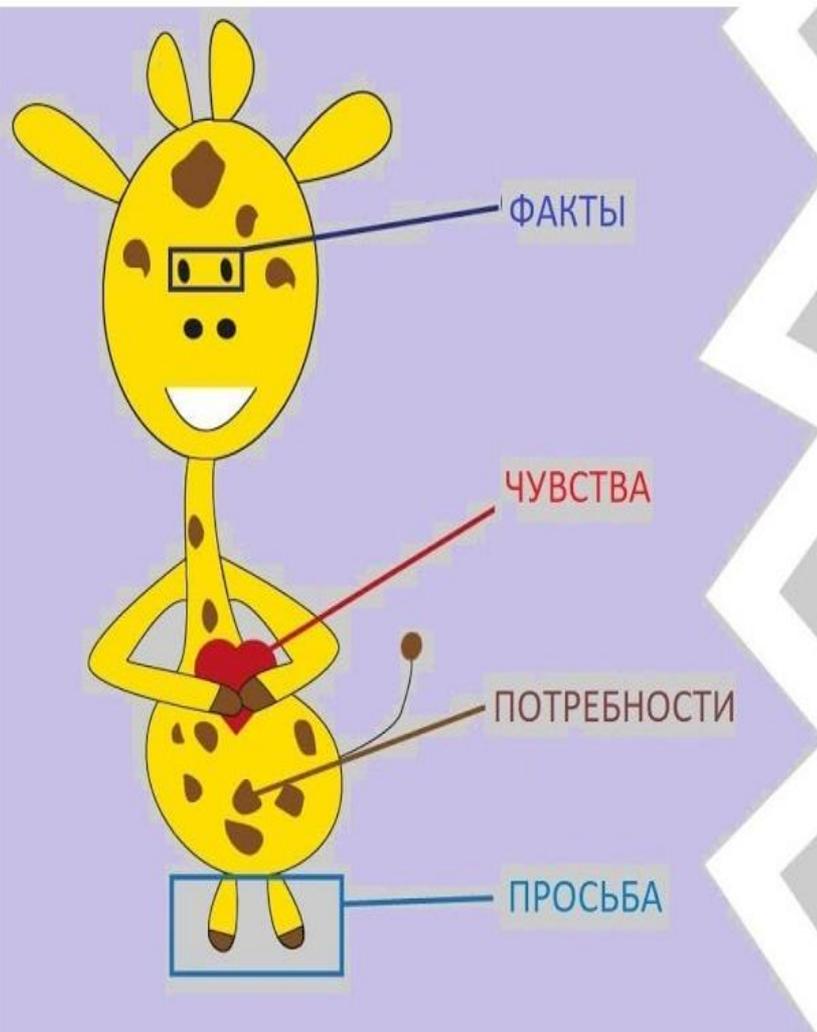
*Ненасильственное общение способствует уважению,
внимательности и эмпатии, а также порождает
взаимное желание давать от всего сердца*

Маршал Розенберг



Эмпатия - осознанное понимание
внутреннего мира и состояния
другого человека,
способность сочувствовать
и сопереживать

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ



"ОБЫЧНОЕ" ОБЩЕНИЕ

НАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ



Четыре составляющих ненасильственного общения

1. Наблюдения

(Конкретные наблюдаемые нами действия, факты, которые влияют на наше благополучие)

2. Чувства

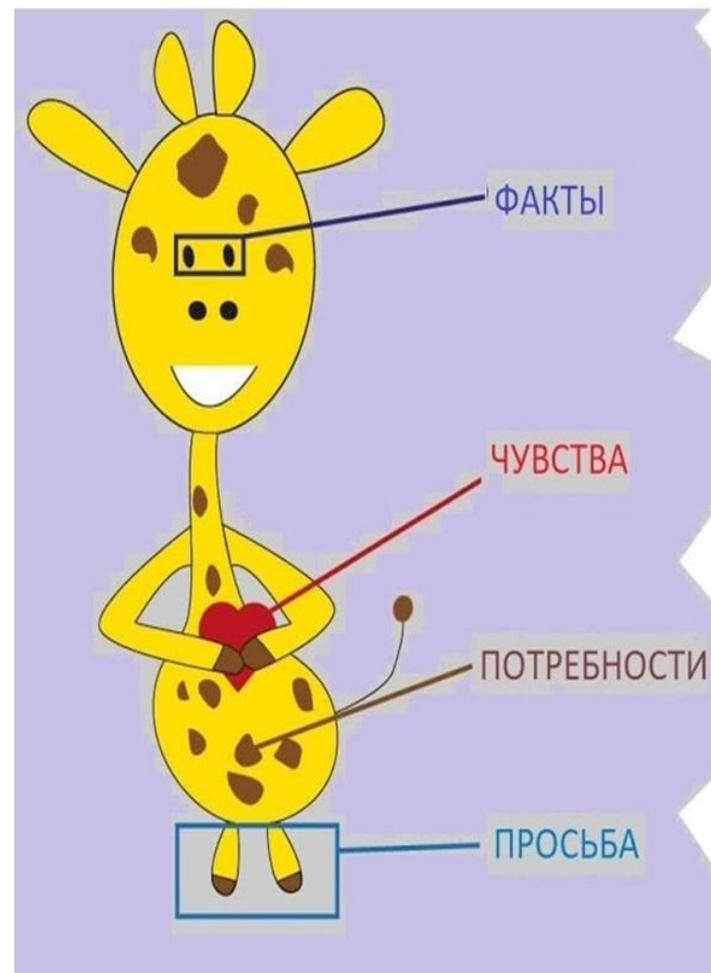
(Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем)

3. Потребности

(Потребности, ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства)

4. Просьбы

(Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь)



НАБЛЮДЕНИЕ



Описание фактов без оценивания



Что я вижу

Что я слышу?

О чем идет речь?

~~Как я оцениваю это?~~

Пример

Оценка	Наблюдение
«Ты бесцельно проводишь рабочие дни»	«Я посмотрел твою документацию, работа не выполнена»
«Ты бездельник каких свет не видывал»	«Я проверила самостоятельное здание, оно не выполнено / недостаточно выполнено»

НАБЛЮДЕНИЕ

*Когда мы смешиваем наблюдение с оцениванием,
люди могут слышать в наших словах критику*

Маршал Розенберг

Языковая формула для
наблюдения:

«Когда я вижу/слышу...»



Пример

«Мне страшно поднимать эту тему»



Выход из своего привычного безукоризненно логичного, рационального и безэмоционального образа.



Проявление чувств



Положительный
результат



ЧУВСТВА

Важно различать чувства и НЕ чувства

Чувства → «Я чувствую...»

НЕ чувства → «Я думаю...»



Если в высказывании слова «я чувствую», можно заменить, на слова «я думаю», то это не проявление чувств

«Эксперты»

1. *«Я чувствую, что ты не уважаешь меня»*
2. *«Мне жаль, что ты решил уйти с урока»*
3. *«Когда ты так говоришь, мне страшно»*
4. *«Когда вы со мной не здороваетесь, я чувствую, что ко мне проявляют неуважение»*
5. *«Я рад, что вы сможете прийти»*
6. *«Ты лентяй!»*
7. *«Мне хочется наказать тебя»*
8. *«Я чувствую, что меня неправильно поняли»*
9. *«Я доволен результатами твоей учебы»*
10. *«Ты ни на что не годен»*

ПОТРЕБНОСТИ

*Всех своих врагов мы придумали сами — они просто люди,
пытающиеся удовлетворить свои потребности*

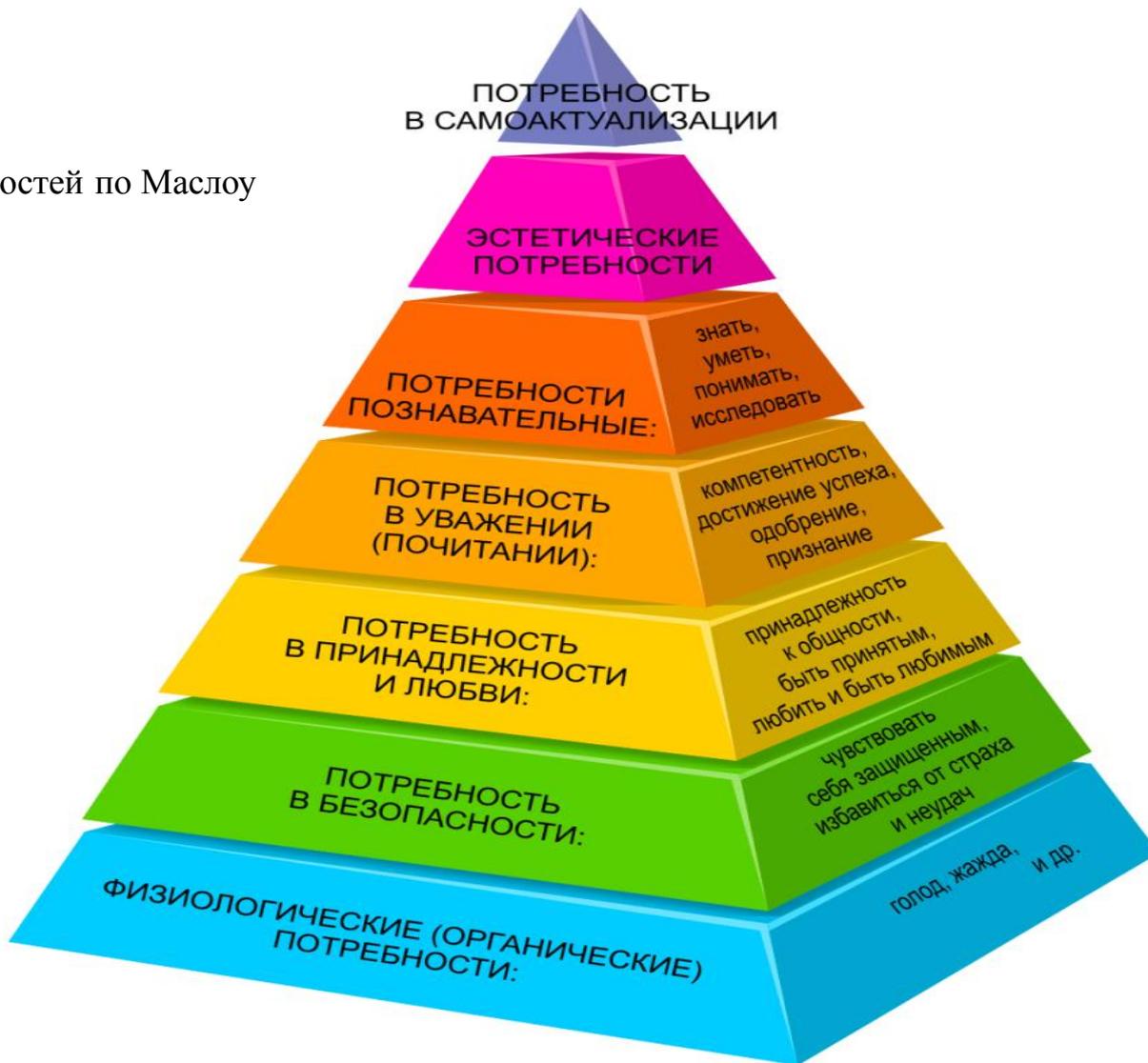
Стивен Кови

Четыре варианта реакции на негативные высказывания:

1. Обвинить себя.
2. Обвинить других.
3. Ощутить собственные чувства и потребности.
4. Ощутить чувства и потребности других.

Соединяйте свои чувства с потребностями: «Я чувствую... потому что мне нужно...»

Пирамида потребностей по Маслоу



ПРОСЬБЫ

«Не делать так» – запрет не ясен мне.

Как можно что-то делать не?

Рут Бебермейер

Как выражать свои просьбы

- Использовать утвердительные высказывания
- Упоминание конкретных действий, а не размытых, абстрактных понятий
- Просьбы не должны звучать как требования



Ясно, конкретно, позитивно, без претензий

Кейсы

1. Ознакомиться с ситуацией.
2. Составить высказывание с использованием приемов ненасильственного общения.
3. Сформулировать свои наблюдения, чувства, потребности и просьбу.
4. Результат от команды представляет один участник.

Ненасильственное общение



Решение конфликта



Удовлетворение
потребностей
(всем хорошо)

~~Поиск
компромиссов
(ни тебе, ни мне)~~

Манифест ненасильственного общения

Правила, которые должен соблюдать каждый в вашем образовательном учреждении

