

(Не)насилствено общуване. | Образователна среда на KIDS4ALLL

learn.kids4alll.eu/bg/tg1/know-what/nonviolent-communication

22. Mai 2023

Primary tabs

(Не)насилствено общуване.

Хората обичат да дават съвети. И това всъщност е чудесно... ако не се чувствате принудени да ги следвате! В този раздел става дума за разбиране на това как функционират насилствената и ненасилствената комуникация. Преминете през този модул и ще откриете ключови стратегии, за да избегнете караниците и разочарованието и да повишите благосъстоянието в отношенията си с другите!

Прочетете тази малка приказка от Езоп и след това я обсъдете с приятеля/ката си:

- с кого (не) сте съгласни?
- защо бащата и синът винаги правят това, което им е казано?
- какво бихте им предложили вие?



Към героите на тази история са отправени нападки, които оказват натиск върху тях:

- „Вие сте двама глупаци!“
- „Мързеливо момче!“
- „Жесток баща!“
- „Срам!“

Как биха могли да кажат мнението си без да бъдат толкова жестоки?

Гледайте това видео (на английски език) и/или разгледайте презентацията на български, за да разберете!

Свали файла

А сега се опитайте да превърнете четирите осъдителни изречения в малката приказка в ненасилствени.

1. „Вие сте двама глупаци! Някой трябва да се качи да язди!“
2. „Мързеливо момче! Защо трябва баща ти да върви?“
3. „Жесток баща, да принуждава сина му да върви!“
4. „Срам! Горкото магаре, натоварено да носи двама ездачи!“

Можете да използвате четирите стъпки (наблюдение, чувстване, нужди и молба) или да намерите свой начин да предадете същото послание по приятелски, ненасилствен начин.

Направете изречения 1 и 2 заедно, а 3 и 4 - самостоятелно. Накрая разкажете своята версия на 3 и 4 един на друг: как се чувствате?

Съвет: Почерпете вдъхновение тук: Ето ви списък с чувства и нужди за вдъхновение.



Когато сме тъжни, ядосани, разочаровани..., сме склонни да започваме изреченията с изрази като „Ти направи...“, „Ти си...“, „Ти винаги/ никога...“ или с „Това е...“.

Нека се опитаме да ги превърнем в Аз-съобщения, например „Мисля, че...“, „Чувствам, че...“, „Виждам...“

„Това е много грозно! „ -> „Това не ми харесва.“

„Отново закъсняваш!“ -> „Чакам тук вече половин час и съм много раздразнен/на, защото имам много работа. Не чувствам, че ме вземаш на сериозно или че ме уважаваш, когато трябва да чакам толкова дълго. Може би следващия път може да ми звънеш, когато започнеш? На теб ти трябва повече време, отколкото на мен, за да стигнеш дотук.“

Помисли за недружелюбни, обвинителни изречения, които някой ти е казал или ти си казал/а на някого. Запишете ги и след това се опитайте да разработите заедно с приятеля/ката си положителни Аз-съобщения.



Случвало ли ви се е да направите нещо, защото сте се чувствали притиснати от някого?

Споделете историите си и се вдъхновете да създадете своя малка приказка в два варианта:

Едната описва ситуация, в която героят се чувства притиснат да направи нещо, а в другата на героя му е по-лесно да направи собствен избор (който може да е в съответствие с полученото предложение от друг човек или не).

Съвет: можете да следвате структурата на малката приказка за бащата, сина и магарето.

Запишете разказите близнаци и ако искате, направете от тях комикс, видеоклип, аудиозапис или друго.

Без значение какъв формат ще изберете, не забравяйте да го качите в секция „направи.го“

Ако искате вашето съдържание да бъде в галерията на KIDS4ALLL, моля попитате учителя си да го качи в секция "work.it".



Разсъждавайте върху историите, които сте прочели и споделили: 1) Какво е хубаво или лошо, когато хората ви дават своето мнение? 2) Какви са типичните чувства, ако решите да ги приемете или отхвърлите? 3) Винаги ли имате избор между всички

различни мнения или предложения, които ви се дават?

Направете картичка с най-важните изводи, които сте си взели от този урок!

Свали безплатно приложението на KIDS4ALLL и желанието ти ще стане реалност!



Споделете картичката си

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.