

# (Не)наси́льницьке спілкування. | KIDS4ALL Learning Environment

---

 [learn.kids4all.eu/uk/tg1/know-what/nonviolent-communication](https://learn.kids4all.eu/uk/tg1/know-what/nonviolent-communication)

26. September 2023

## Primary tabs

---

### (Не)наси́льницьке спілкування.

---

Люди люблять давати поради. І це насправді чудово... якщо ви не відчуваєте потреби слідувати їм! Цей розділ розповідає про те, як працює наси́льницьке та ненаси́льницьке спілкування. Пройдіть цей модуль, і ви відкриєте ключові стратегії, щоб уникнути суперечок і розчарувань і підвищити благополуччя у ваших стосунках з іншими!

---

Прочитайте цю маленьку байку Езопа, а потім обговоріть її зі своїм другом:

**з ким ви (не)згодні?**

**чому батько і син завжди роблять те, що їм наказують?**

**що б ви їм запропонували?**



---

На героїв цієї історії нападають і тиснуть:

- "Ви двоє дурні!"
- "Ледачий хлопчик!"
- "Жорстокий батько!"
- "Ганьба!"

Як вони могли висловлювати свою думку, не будучи такими жорстокими?  
**Перегляньте це відео (англійською) та/або перегляньте презентацію українською мовою, щоб дізнатися!**

Download the File

---

**А тепер спробуйте перетворити чотири осудливі речення в маленькій казці на ненасильницькі.**

1. «Ви, дурні! Хтось має їхати!»
2. «Лінивець! Чому твій батько має йти?»
3. «Жорстокий батько, що змушує сина ходити!»
4. «Ганьба! Бідний осел, якому доручено везти двох вершників!»

Ви можете скористатися чотирма кроками (спостерігати, відчувати, потребувати та запитувати) або знайти власний спосіб передати те саме повідомлення дружнім, ненасильницьким способом.

Виконайте речення 1 і 2 разом і 3 і 4 окремо. Нарешті, розкажіть один одному свою версію 3 і 4: що ви відчуваєте?

Порада: черпайте натхнення тут:

Ось список почуттів і потреб для натхнення:



---

Коли ми сумні, злі, розчаровані... ми починаємо речення такими виразами, як «Ти зробив...», «Ти...», «Ти завжди/ніколи...» або «Це...». “.

**Спробуємо перетворити їх на Я-повідомлення, наприклад, «Я думаю, що...», «Я відчуваю, що...», «Я бачу...»**

«Це дуже гидко! " -> "Мені це не подобається."

«Ти знову запізнився!» -> «Я чекаю тут півгодини і дуже роздратований, тому що у мене багато роботи. Я не відчуваю, що ти сприймаєш мене серйозно чи поважаєш мене, коли мені доводиться так довго чекати. Можливо, наступного разу ти

зателефонуєш мені, коли почнеш? Вам знадобилося більше часу, ніж мені, щоб дістатися сюди».

Згадайте недружні, звинувачувальні речі, які хтось сказав вам або ви сказали комусь. Запишіть їх, а потім спробуйте розвинути позитивне самопослання зі своїм другом.



---

и робили ви коли-небудь щось через те, що на вас хтось тиснув?

Поділіться своїми історіями та надихніться створити власну маленьку казку у двох варіантах:

Один описує ситуацію, в якій персонаж відчуває тиск, змушений щось зробити, а в іншому персонажу легше зробити власний вибір (який може відповідати або не відповідати пропозиції, отриманій від іншої особи).

Порада: ви можете дотримуватися структури казки про тата, сина та ослика.

**Запишіть подвійні історії та, якщо хочете, перетворіть їх у комікс, відео, аудіо тощо.**

Незалежно від того, який формат ви виберете, не забудьте завантажити його в розділ «зроби це»

If you want your content to be in the KIDS4ALL gallery, please ask your educator to upload it in the work.it area.



---

Поміркуйте над історіями, які ви прочитали та поділилися: 1) Що хорошого чи поганого в тому, що люди висловлюють свою думку? 2) Які типові почуття, якщо ви вирішуєте прийняти або відкинути їх? 3) Чи завжди у вас є вибір між усіма різними думками чи пропозиціями, які вам надають?

**Зробіть картку з найважливішими висновками з цього уроку!**

Download the free KIDS4ALLL app and your wish comes true!



Share postcards

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

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