

СЦЕНАРИЙ НА ВИДЕОТО „МОДЕЛЪТ ЗА НЕНАСИЛСТВЕНА КОМУНИКАЦИЯ“ ОТ SPROUTS

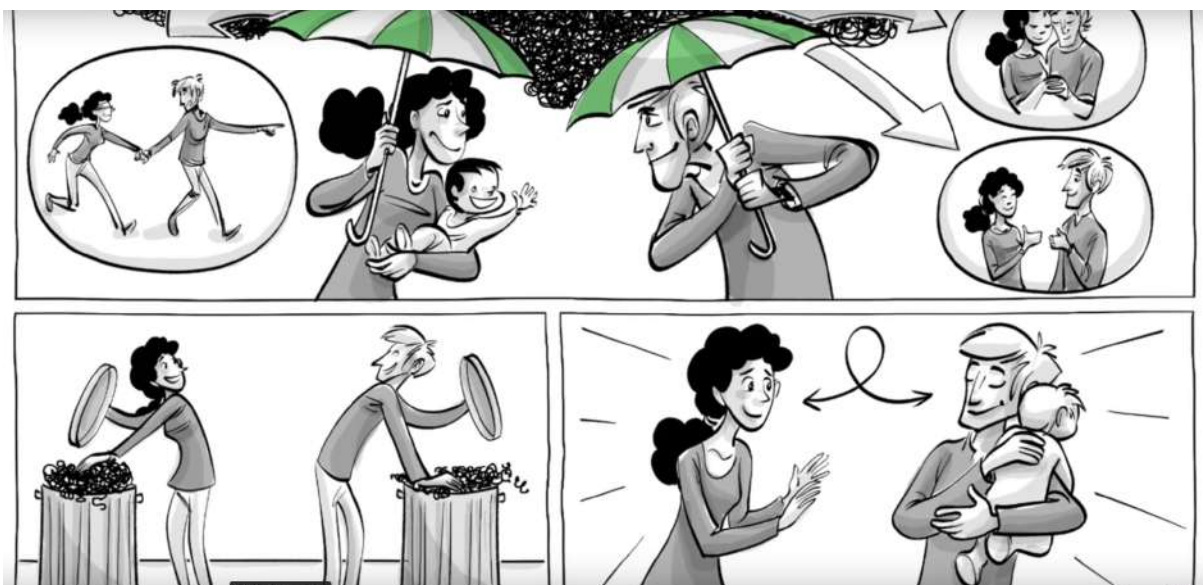
(CC-BY)



Насилствената комуникация е принудителна, манипулативна и нараняваща. Тя включва не винаги обосновани обобщения и използване на език, който предизвиква страх, срам или вина..

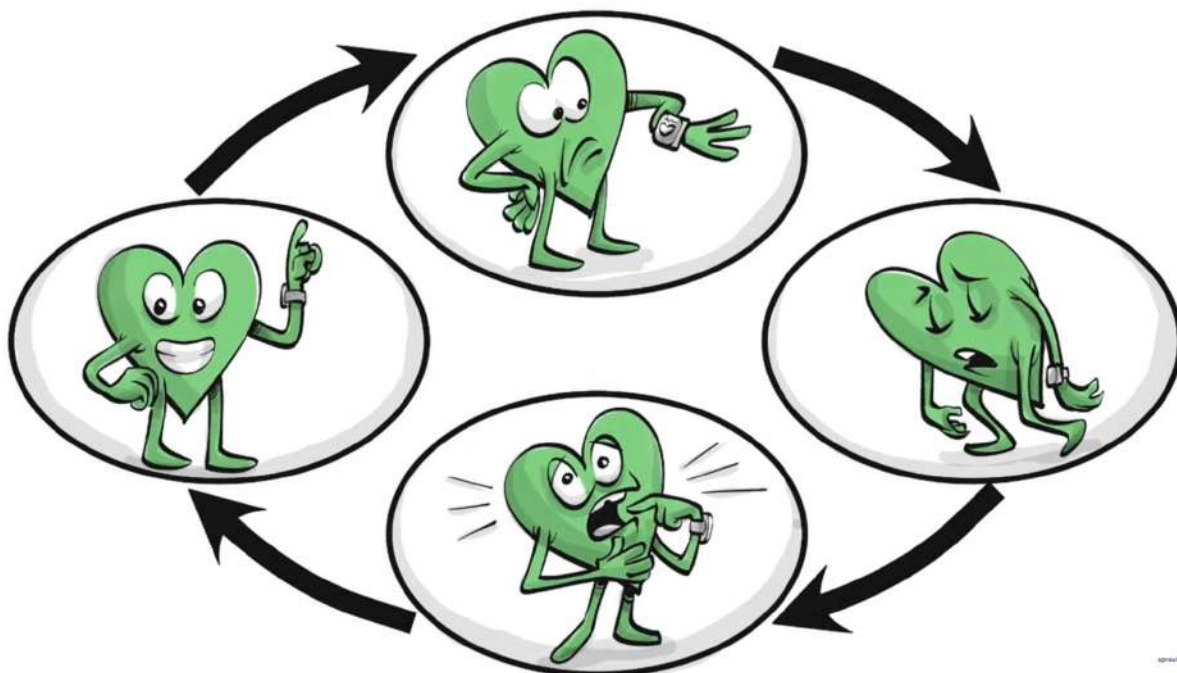
Тя често е **неефективна**, тъй като отклонява вниманието ни от изясняването на действителните ни нужди и ни отклонява от разрешаването на истинския конфликт.

Ненасилствената комуникация се основава на идеята, че **всички споделяме универсални човешки желания** като например нуждата от **доверие, сигурност и признателност**. Тя ни позволява да **да съчувстваме и да мислим ясно**. И в резултат на това да **постигнем по-добро и по-честно разбиране** един за друг.



Ненасилствената комуникация следва 4 стъпки:

1. наблюдаване
2. чувстване
3. нужди
4. молби



За да разберете как работи, нека си представим, че ученик закъснява за час. Старият Джей, нейният бивш учител, обикновено би казал: „И ето я отново, закъснялата Ан.“ В клас той я порицава, а след това - като негова си форма на наказание й дава куп безсмислени задачи. Така и двамата често се чувстват зле за остатъка от деня.

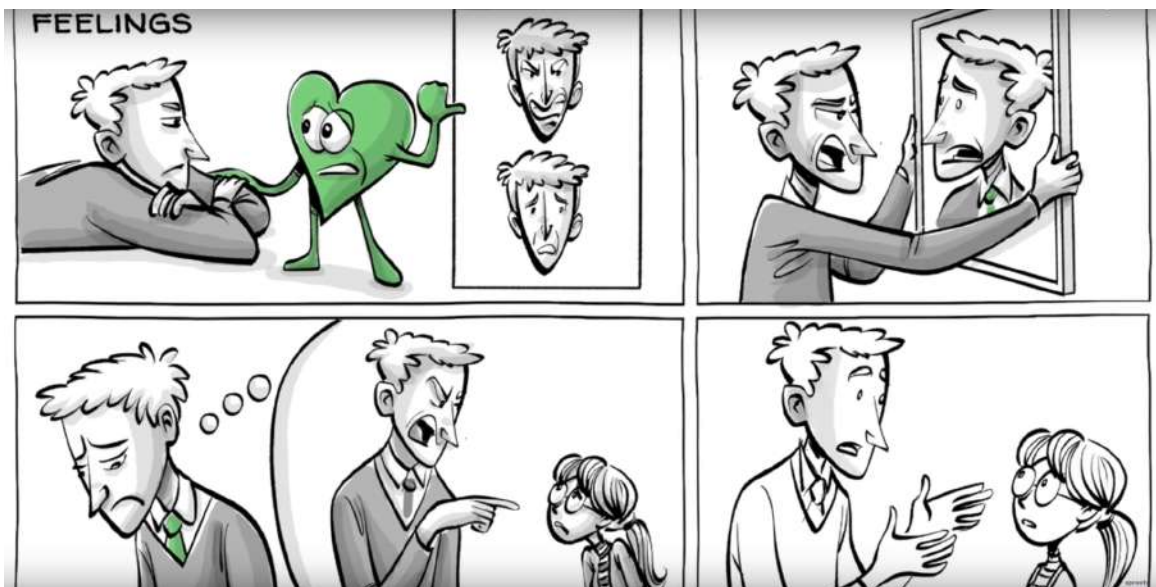


Новият Джей, който е нейният настоящ учител, е учил за ненасилствената комуникация и знае, че тя започва с ясно наблюдение.

По време на наблюдението **той се опитва да забележи конкретни факти** - неща, които се случват в този момент. Новият Джей си записва, че Ан е пристигнала с 20 минути закъснение и че пулсът му се е повишил - вероятно признак на стрес. Обърнете внимание, че споделянето на наблюденията не трябва да се съчетава с оценяването им, защото тогава другите могат да чуят критика и инстинктивно да се противопоставят.



Когато се фокусира върху чувствата си, Новият Джей се свързва със сърцето си и може да се научи да разбира различните основни емоции. Това е важно, защото това, което изглежда като **гняв, всъщност може да е тъга**. По време на тази стъпка е важно да се разграничат чувствата от мислите. След урока Новият Джей споделя наблюдението си и обяснява на Ан, че **той се чувства неуважен, когато някой закъснее за часа му**.



Да познаването на нуждите си е важно, защото му позволява да обогати живота си и да се чувства спокоен. Ако пренебрегваме нуждите си или не отговаряме на ценностите си, изпитваме стрес и неудовлетвореност. Разбирането, че **всички ние имаме универсални човешки потребности**, е може би най-важната стъпка в този процес.

Новият Джей казва на Ан, че трябва да намерят начин да уважават ценностите и желанията на другия.



И накрая е молбата, която изяснява какво бъдеще иска Новият Джей за себе си и за тези взаимоотношения. Следователно ясните искания са от решаващо значение за трансформиращата комуникация. Когато ние молим за конкретни действия, често намираме креативни начини да се уверим, че нуждите на всички са задоволени. Новият Джей моли Ан изобщо да не идва в клас, ако се случи да закъснее с повече от 1 минута.



Маршал Розенберг, който разработва модела, обича да показва разликите между стилете на общуване с две животни. Чакалът е символ на агресия, доминация и

насилствено общуване. Жирафът с дългата си шия и голямото си сърце представлява прозорлив и състрадателен оратор и ненасилствения стил на общуване..



"Всяко насилие", пише Розенберг, "е резултат от това, че хората се подлъгват да вярват, че болката им е причинена от други хора и че следователно тези хора заслужават да бъдат наказани."

