

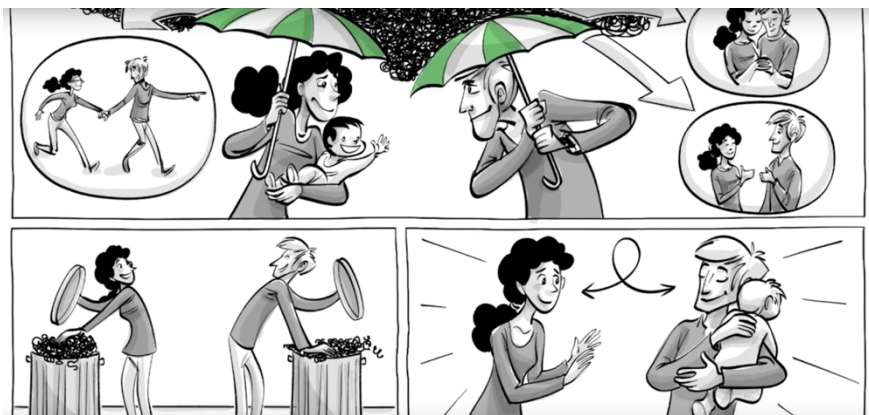
МОДЕЛЬ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОЇ КОМУНІКАЦІЇ ВІДЕО СЦЕНАРІЙ ОТ SPROUTS (CC-BY)



Насильницьке спілкування є примусовим, маніпулятивним і шкідливим. Це включає узагальнення, які не завжди є виправданими, і використання мови, яка викликає страх, сором чи провину.

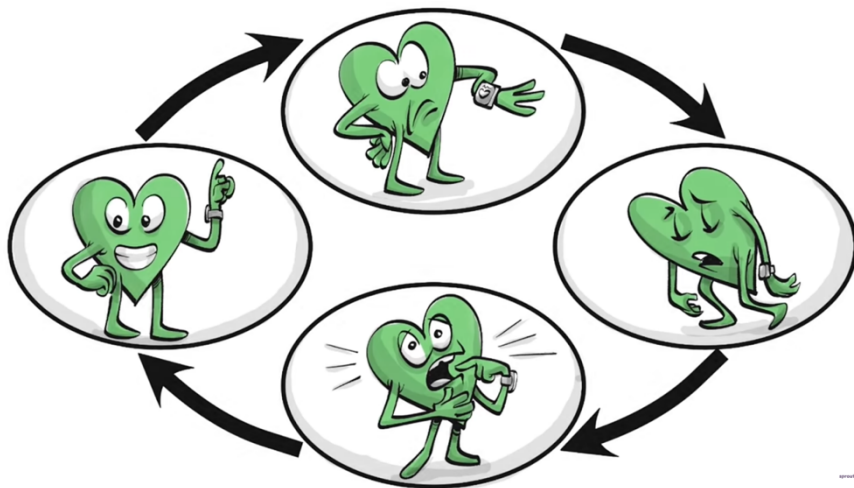
Воно часто **неефективне**, тому що відволікає нас від з'ясування наших справжніх потреб і від вирішення справжнього конфлікту..

Ненасильницьке спілкування базується на ідеї, що ми **всі** поділяємо універсальні людські бажання, такі як потреба в **довірі, безпеці та вдячності**. Це дозволяє нам **співчувати та ясно мислити**. І, як наслідок, досягти кращого та більш чесного розуміння один одного



Ненасильницьке спілкування складається з 4 кроків:

1. моніторинг
2. почуття
3. потреби
4. запити



Щоб зрозуміти, як це працює, уявімо, що студент спізнюється на урок.

Старий Джей, її колишній учитель, зазвичай казав: «Ось вона знову, запізніла Енн». На уроці він дорікає їй, а потім, як вид

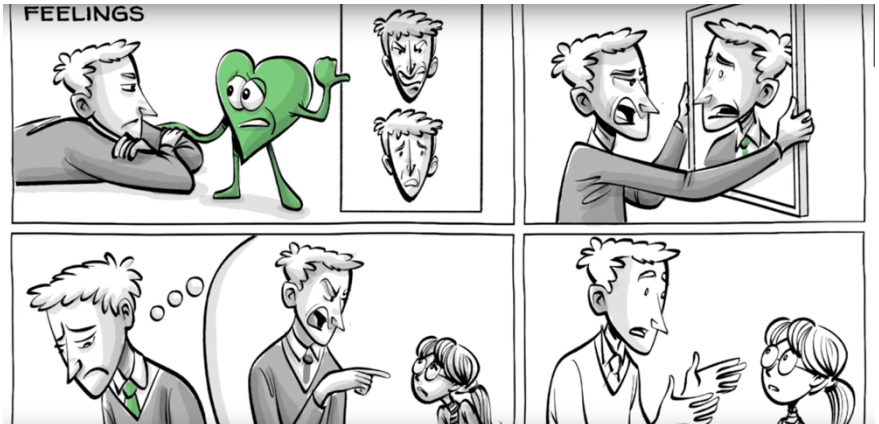
покарання, дає їй купу безглузких завдань. Тож **обидва часто** **почуваються погано** до кінця дня.



Новий Джей, який є її нинішнім учителем, вивчав ненасильницьке спілкування і знає, що починається з чіткого спостереження. Під час спостереження **він намагається помічати конкретні факти** – речі, які відбуваються в цей момент. Новий Джей зауважує, що Енн запізнилася на 20 хвилин і що його пульс прискорився – можливо, це ознака стресу. Зауважте, що обмін спостереженнями не повинен поєднуватися з їх оцінкою, оскільки тоді інші можуть почути критику та інстинктивно заперечити.



Коли він зосереджується на своїх почуттях, Новий Джей з'єднується зі своїм серцем і може навчитися розуміти різні основні емоції. Це важливо, оскільки те, що виглядає як гнів, насправді може бути сумом. Під час цього кроку важливо відрізнити почуття від думок. Після уроку Новий Джей ділиться своїми спостереженнями та пояснює Енн, що відчуває неповагу, коли хтось запізнюється на його урок.



Знати його потреби важливо, оскільки це дозволяє йому збагатити своє життя та відчути спокій. Якщо ми ігноруємо свої потреби або не відповідаємо нашим цінностям, ми відчуваємо стрес і розчарування. Розуміння того, що **всі ми маємо універсальні людські потреби**, є, мабуть, найважливішим кроком у цьому процесі. Новий Джей каже Енн, що їм потрібно знайти спосіб поважати цінності та бажання одне одного.



Нарешті, є прохання, яке пояснює, якого майбутнього Нова Сойка хоче для себе та для цих стосунків. Тому чіткі запити є критично важливими для трансформаційної комунікації. Коли ми ми вимагаємо конкретних дій, ми часто знаходимо творчі способи забезпечити задоволення потреб кожного. Новият Джей моли Ан ізобщо да не идва в клас, ако се случи да закъснее с повече от 1 минута.



Маршалл Розенберг, який розробив модель, любить показувати відмінності між стилями спілкування двох тварин. Шакал є символом агресії, домінування та жорстокого спілкування. Жираф з його довгою шиєю та великим серцем символізує

ясного та співчутливого оратора та ненасильницький стиль спілкування..



«Будь-яке насильство, — пише Розенберг, — є наслідком того, що люди обманюють себе, змушуючи вірити, що їхній біль спричинений іншими людьми, і тому ці люди заслуговують на покарання».

