

## ЩО ПОЧИТАТИ

Книга Маршалла Розенберга  
«Мова життя. Ненасильницька Комунікація».

Публікація в Internet «Чому діти не слухаються та що робити батькам?»  
<https://osvitoria.media/experience/yak-govoroty-z-ditmy-shhob-vony-vas-posluhaly-porady-svitovogo-eksperta/>

## ЩО ПОДИВИТИСЯ

«Велика маленька брехня», «Це ми» – у цих серіалах герої часто говорять одне з одним мовою почуттів і потреб.

«State of the Union» – комедійний серіал про те, як пара починає ходити до психотерапевта, щоб розв'язати проблеми в стосунках.

Інформаційне джерело: [www.the-village.com.ua](http://www.the-village.com.ua)

Лохвицька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 3  
Лохвицької міської ради Полтавської області  
вул. Українська, 43, м. Лохвиця, 37200,  
тел. 0 (5356) 3-14-52, 3-13-13  
e-mail: lzosh3@ukr.net Код ЄДРПОУ 23548539

## ПАМ'ЯТКА

батькам здобувачів освіти

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ:  
**вчимося мистецтву порозуміння**



Під час конфліктів у сім'ї, з друзями чи на роботі ми схильні узагальнювати та оцінювати другу сторону. Це відразу викликає опір і захист у відповідь, і Вас просто перестають чути. **Ненасильницьке спілкування** пропонує інший спосіб донесення своєї думки: **не оцінювати, а говорити про факти, особисті почуття й потреби, висловлювати прохання замість вимоги.**

Часто конфлікти виникають через непорозуміння, а мова ненасильницького спілкування – це мистецтво розуміти, що тобі потрібно й чого ти хочеш від іншої людини, та висловити свої потреби в безпечній для неї формі.

## **Ненасильницьке спілкування вчить розпізнавати і свої потреби, і чужі потреби**



### **4 КРОКИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ**

**КРОК 1: ОЗВУЧИТИ СПОСТЕРЕЖЕННЯ.** Важливо відрізнити спостереження від оцінки. Коли ми їх поєднуємо, люди швидше чують критику і починають противитися тому, що їм кажуть. Наприклад, мама говорить сину: «Ти досі не вимкнув гру, ти безвідповідальний і не поважаєш мене». Це критична оцінка. Натомість вона може зауважити: «Ти казав, що вимкнеш гру за 10 хвилин, а минуло вже 20 хвилин.». Це спостереження. Ідея в тому, щоб озвучувати те, що могла б зняти камера, – факти без оцінок.

Принципи ненасильницької комунікації вчать, що насамперед, треба говорити про факти без оцінок. Не «ти мене не поважаєш», а «вчора і сьогодні ти не помив посуд і не застелив ліжку, як ми домовлялися.». Це факт, з яким інша людина може погодитися. Другий крок – сказати про свої почуття. Наприклад, «коли ти так робиш, я починаю гніватися, мене це засмучує».

**КРОК 2: ВИСЛОВИТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ.** Потрібно сказати, що ми відчуваємо стосовно нашого спостереження. Виразити почуття треба через конкретні емоції, а не «мені погано

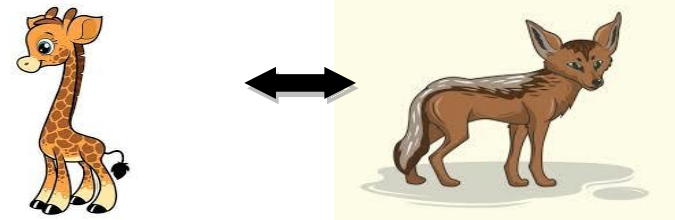
чи мені добре». Формулювання «мені сумно, мені радісно» будуть зрозумілішими іншій людині та викличуть її співпереживання.

**КРОК 3: ПРИВ'ЯЗАТИ ПОЧУТТЯ ДО ПОТРЕБ.** Тут ми пояснюємо, чому в нас виникають ті чи інші емоції. Наприклад: «*Ти сказав, що звільнишся за 10 хвилин, а минуло 20. Я злюся на тебе, бо хочу бути почутою. Коли ти не чуєш мене, я почуваюся неважливою.*».

Ненасильницьке спілкування вчить розпізнавати і свої потреби, і потреби інших. *Американський психолог, учитель, письменник Маршалл Розенберг (автор концепції ненасильницького спілкування)* пише, що нас навчили думати категоріями «правильно-неправильно» з огляду на наявність ворога. І коли ми дивимося на іншу людину як на ворога, то починаємо використовувати мову суджень.

**КРОК 4: ВИСЛОВИТИ ПРОХАННЯ.** Воно має виражати конкретну дію, а не бути абстрактним. Сказати «перестань мене бісити» – це не прохання. Нормальний варіант: «*Я б хотіла, щоб ти вимкнув гру зараз і ми пішли у справах, про які домовлялися.*».

**Маршалл Розенберг пропонує таку метафору:**  
**мова суджень – це мова шакала, а ненасильницьке спілкування – це мова жирафа.**



Таким чином ненасильницьке спілкування вчить відходити від суджень правильно-неправильно, добре-погано, а дивитися у суть речей.

**Ненасильницьке спілкування – це коли інтереси всіх сторін задоволені!**