

Ненасильницьке спілкування

в практиці інклюзивної школи згідно з концепцією Маршалла Розенберґа



"Насильство – це все
що завгодно, якщо
цим не керує любов"
— М. Розенберг

Вступ

Ненасильство – це, мабуть, один з найбільших викликів нашого суспільства, на що вказував ще М. Ганді: "Тривале добро ніколи не може бути результатом обману та насильства". Маршалл Розенберг, учень К. Роджерса та визначна постать у світі гуманістичної психології, унікально втілює роджерсівські принципи свободи та відповідальності в різні куточки стосунків та комунікації. Зростаюча міжособистісна напруженість і екстремізм, булінг і соціальні патології, психічні розлади та депресія, конфлікти, заохочення та покарання, егоїзм і відсутність інтересу, осудження та боротьба за владу, а також багато інших проблем сьогодні значною мірою вражають світ – сім'ї, школи та нації.

У серії бюлетенів про інклюзивну освіту цей бюлетень є особливо важливим, оскільки в ньому представлені філософські засади та принципи інклюзивної школи, що ґрунтуються на ненасильстві, демократичній культурі та здоровій дискусії, свободі та відповідальності. Ми не маємо наміру представити тут весь метод ненасильницького спілкування: для цього потрібні освіта, тренінги, глибше вивчення та зміна мислення. Однак тут ви знайдете натхнення, дегустаційні замітки та посилання на інші ресурси. Ми приносимо в шкільне середовище застосування принципів, які створюють інклюзивну культуру шляхом обмеження суджень і покарань, розширення рефлексії та переживання, переходу від влади «над» іншими до влади «з» іншими, актуальні теми в школах, такі як булінг і оцінювання, приклади діалогів і відео, практичне натхнення для роздумів про зміну культури сучасної школи. Вас також супроводжуватимуть численні цитати Маршалла з його книг та лекцій. Хотілося б, щоб це сприяло зниженню рівня насильства в школах.

Віктор Кріжо та Яна Ранда

Що таке ненасильницьке спілкування – ННС?

(NVC – Nonviolent Communication)

Це стиль життя, концепція, заснована на гуманістичній психології, послідовно розроблена американським психологом Маршаллом Розенбергом (1934—2015), учнем Карла Роджерса. Це не просто техніка чи метод, а філософія життя та переконання, що в кожній людині завжди є щось «живе» та унікальне, та якщо ми зможемо виразити це за допомогою правильної стратегії та слів, ми зможемо «зробити внесок у спільне життя». Спочатку це також стосується вивчення нових слів і способів вираження, але згодом – стає переважно способом мислення, ставлення до себе та інших людей. Способом існування.

Основою ненасильницького спілкування є **емпатичне слухання**. Це можна назвати **з'єднанням**. Йдеться не просто про те, щоб акустично почути сказане, а про те, щоб зрозуміти, що відбувається в іншому, які мотиви його дій і висловлювань насправді. Але перш ніж ми зможемо емпатично слухати іншого, ми повинні свідомо зосередитися на слуханні себе. Зв'язок з собою в «тут і зараз» є фундаментальним будівельним блоком для того, щоб мати можливість взаємодіяти з іншими.

Коли я спілкуюся з учнем, колегою, батьками чи партнером, я намагаюся зрозуміти, що вони говорять, які їхні почуття та потреби. Водночас в процесі я намагаюся усвідомлювати та робити доступним для іншої сторони те, що відбувається всередині мене. Емпатичне слухання вимагає щирої зацікавленості, часу на спілкування і, принаймні на початковому етапі, виходу з рутини.

ТРИ ВАРІАНТИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ

ЕМПАТІЯ ДО ІНШОГО

Коли ти бачиш... чуєш...
відчуваєш... тому що це
важливо для тебе...

ЧЕСНЕ САМОВИРАЖЕННЯ

Коли я бачу... чую...
відчуваю... тому що це
важливо для мене...
Ти б не був/ла проти?

ЕМПАТІЯ ДО СЕБЕ

Мої думки, оцінки.
Що я бачу, чую?
Що я відчуваю?
Що для мене
важливо?

ЩО Я ХОЧУ ЗРОБИТИ?

Джерело: © nenasilnakomunikace.org

Як часто ви ставите собі питання "Як я себе зараз почуваю?" "Що для мене важливо?" Як часто ви стежите за тим, щоб опис побаченого та почутого не містив оцінок і зосереджувався на фактах? Коли ми маємо чітке уявлення про самих себе (це основа – корінь усього дерева), ми здатні вступати в контакт з іншими та з нашого власного ядра/стовбура робити внесок у життя інших. Вступати з ними у контакт (гілки).

Це відбувається або через передачу іншому інформації про наш внутрішній досвід – чесне самовираження – або через надання емпатії.



У ненасильницькому спілкуванні ми зосереджуємося на тому, що часто лежить далеко під поверхнею нашого повсякденного спілкування – почуттях і потребах. Почуття – це як сигнальні прапорці, які попереджають нас про важливі для нас потреби та про те, чи задовольняються вони в цей момент. Збагачення словникового запасу у сфері почуттів і потреб сприяє кращому самовираженню, а отже, порозумінню між людьми. Деякі приклади фраз наведені нижче.

ПОТРЕБИ

їжа, напої, відпочинок, рух, повітря, здоров'я, безпека, впевненість, любов, підтримка, вдячність, повага, прийняття, сміх, веселощі, зв'язок, дружба, уважність, довіра, визнання, розуміння, чесність, вибір, емпатія, творчість, навчання, свобода, краса, добро, гармонія, порядок, натхнення, мир, спокій, святкування, внесок у життя, сенс, самоактуалізація

ПОЧУТТЯ

КОЛИ НАШІ ПОТРЕБИ
ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬСЯ, МИ
МОЖЕМО ПОЧУВАТИСЯ

активно, чудово, безтурботно,
безпечно, вражено,
захоплено, спокійно, завзято,
наповнено, нетерпляче,
сміливо, здивовано, радісно,
сповненими енергії або
запалу, потішно, щасливо,
приємно, впевнено,
розслаблено, прекрасно,
в гарному настрої, вдячно,
невимушено, врівноважено.

КОЛИ НАШІ ПОТРЕБИ НЕ
ЗАДОВОЛЬНЯЮТЬСЯ, МИ
МОЖЕМО ПОЧУВАТИСЯ

безнадійно, нещасно,
розгублено, жахливо,
збентежено, напружено,
«злісно», неспокійно,
нервово, самотньо,
роздратовано, прикро,
з почуттям провини,
засмучено, сумно,
шоковано, втомлено,
нерішуче, тривожно,
перелякано.

Не існує позитивних чи негативних почуттів, а лише почуття, які виражають задоволені чи незадоволені потреби. Обидві вони дуже важливі, вони допомагають нам розпізнати, що відбувається всередині нас, чого ми потребуємо або що ми відчуваємо. З іншого боку, потреби – це універсальні «чаші» нашого внутрішнього світу, задоволення яких сприяє самоактуалізації та зростанню. Щоб ми могли бути самими собою.

"Першопричиною нашого гніву є щось всередині нас, що реагує на дії інших людей, наші думки та судження. Гнів - це також дар, запропонований нам, щоб з'єднатися з нашими незадоволеними потребами"
— М. Розенберг

Часто ми змішуємо потреби та стратегії в комунікації, але особливо в конфліктах. Наприклад, вчитель кричить на учнів: "Тихо!" Це стратегія, за допомогою якої він піклується про свою потребу спокою чи безпеки. Існують й інші стратегії, які також можуть допомогти задовольнити потребу учнів у розвагах і спілкуванні одночасно. Гарний початок спілкування – це коли вчитель спочатку висловлює свої почуття та потреби, які не задовольняються, пізнає потреби учнів, і вони разом шукають стратегію, яка задовольнить потреби всіх. Однак це часто також залежить від реальної здатності до емпатії.

ТРИКУТНИК ЗДАТНОСТІ



Джерело: © Godfrey Spencer

Здатність до емпатії, або трикутник здатності, дуже корисний для визначення практик у шкільному середовищі та з'ясування того, де я перебуваю як вчитель, батько та учень. Чи здатна я в цей момент проявити емпатію та прислухатися до досвіду інших у цей момент? Чи мені потрібно спочатку висловити свої потреби, коли я заходжу в клас розлюченою, а вже потім сприймати потреби інших? Або ж спочатку зробити якийсь конкретний крок до емпатії щодо себе, зробити щось для себе (випити склянку води, піти подихати повітрям, помовчати тощо). Якщо моя здатність до емпатії невелика або на цю мить «витрачена», мені потрібно прийняти її ззовні, отримати її від оточення (наприклад, учениця після того, як їй влучили м'ячем по голові). Останній етап цієї здатності полягає в тому, що я кажу «стоп», ненасильницьки прошу тиші, йду, щоб убезпечити себе (наприклад, під час бійки учнів), і повертаюся до ситуації пізніше, щоб висловити розуміння собі та іншим.

Чотири типи комунікації

При розробці концепції ННС Маршалл також запозичив приклади з природи – **шакала та жирафа**. Обидві тварини зрештою прекрасні, але жирафа має найбільше серце серед усіх наземних тварин, здатна дивитися на речі «з висоти» та брати на себе відповідальність за своє виживання, в той час як шакал часто використовує стратегію нападу та заплутування. Цей образ може бути пов'язаний з міжособистісною комунікацією, як щодо себе, так і щодо інших.

	ВУХА ТА МОВА ШАКАЛА	ВУХА ТА МОВА ЖИРАФА
щодо себе	Я звинувачую себе вголос або в думках. "Я провалила ту самотійну" "Я завжди той найгірший" "Я слабка вчителька!" "Мене не поважають"	Я даю розуміння собі. "Я дуже втомилася, і мені потрібна тиша" "Мені страшно, тому що мені не вистачає підтримки" "Я злюся, коли бачу безлад"
щодо інших	Я звинувачую інших вголос або в думках. "Він такий нахаба." "Ти так довго все робиш!" "Ти безвідповідальний!"	Я даю розуміння іншим і зосереджуюсь на них. "Ти засмучений, що не отримав зворотного зв'язку" "Тобі потрібно більше часу, коли ти у стані стресу"

"Багато батьків і вчителів вважають, що їхня роль вимагає, щоб їхні діти завжди були щасливими. Вони не усвідомлюють, що іноді їм потрібно, щоб дорослі були поруч, коли їм складно"
— М. Розенберг

Короткий приклад: переклад «мови шакала» на «мову жирафа» згідно з ННС

У(чень): Знову я найгірший! (*учень реагує після конфлікту з іншим учнем, коли вчитель приходить вирішити ситуацію*).

В(чителька): Ти розлючений і очікуєш звинувачень на свою адресу.

У: Так, як завжди.

В: Коли ти бачиш, як вчитель підходить до класу після конфлікту, тобі спадає на думку лише одне: "І знову я буду найгіршим".

У: Саме так, але я лише захищався, Адам знову скинув мій пенал, і тепер мені доведеться вислухати лекцію про те, як краще поводитися, або отримати зауваження.

В: А замість лекції ти б залюбки висловив свою думку, розказав, що тебе засмутило та чого ти бажав.

Особисте свідчення:

Навіть зараз, будучи вчителем, я все ще пам'ятаю великий конфлікт зі своїм директором, який стався багато років тому, і коли я зазираю в себе глибше, то розумію, що все ще відчуваю злість і образу. Я уявляю, як було б чудово, якби він вибачився і визнав, що погано зі мною поведився. Але коли я думаю про це глибше, то розумію, що насправді хотів би відчути, що йому не байдуже, через що я проходжу та чого я потребую. І врешті-решт я відкриваю для себе, що насправді хотів би мати «просто» досвід того, що він розуміє, що я відчував у той момент. І я б вислухав і зрозумів його позицію без того, при цьому наприкінці на нікого не вішається ярлик винуватця.

Коли я можу налагодити зв'язок із собою та іншими, я використовую **ці основні стовпи**:

1. **Спостереження** – я описую якомога точніше, не оцінюючи ситуацію, яку я побачив/ла або почув/ла.
2. **Почуття** – я досліджую та висловлюю те, що живе в мені, які почуття я відчуваю.
3. **Потреби** – разом з почуттями я висловлюю, які потреби (не) були задоволені, коли я щось відчував/ла, спостерігав/ла, бачив/ла, чув/ла.
4. **Прохання/Вдячність** – я без очікування формулюю реалістичне і позитивно сформульоване прохання (не вимогу), яке (могло б) сприяти задоволенню моєї потреби.



ННС та «школи жирафів»

Ненасильницьке спілкування є важливим принципом трансформації, інклюзії та гуманізації шкільного середовища та освіти. Тому бажано, щоб воно проникало на всі рівні школи: у повсякденне спілкування, методи та форми викладання, а також в управління школою. Його можна використовувати для вирішення конфліктів чи цькування у школі та трансформувати спосіб реалізації влади.

Школа Donum Felix Kladno (Чеська Республіка)

Підготовку з ненасильницького спілкування пройшли усі наші працівники. Це важливо, тому що ми приносимо ненасильницьке спілкування в школу, щоб дорослі використовували його – моделювали його – і діти вчилися від них. Ми хотіли б створити простір у початковій школі для свідомого відпрацювання навичок у цій сфері. Ми бачимо, що діти вміють чітко висловлювати своє ставлення та думки, вміють ділитися тим, що для них важливо, і слухати інших. Вони можуть самостійно впоратися з багатьма непорозуміннями та конфліктами. Ми використовуємо принципи ННС у повсякденному спілкуванні, в управлінні конфліктами, у пошуку спільної мови та в дискусіях між дорослими.

Медіація конфліктів у шкільному середовищі

Ненасильницьке спілкування, мабуть, найбільш помітне там, де воно допомагає подолати бар'єри між учнями в конфлікті, або між учнем і вчителем, або між колегами. Існує велика кількість практик ННС щодо медіації конфліктів. Основні принципи медіації можна підсумувати наступним чином:

1. Висловлювати власні потреби.
2. Відчувати потреби іншої сторони, незалежно від того, як вона висловлюється.
3. Переконатися, що потреби кожної зі сторін дійсно почуті.

4. Запропонувати розуміння того, що люди повинні вміти сприймати потреби інших.
5. Перекласти запропоновані рішення або стратегії на мову конструктивних дій..

Або інакше:

- Що сталося? У чому проблема? Що, хто бачив і чув? (акцент на спостереженні без оцінювання)
- Що ви думаєте з цього приводу? (акцент на почуттях, можливостях і потребах)
- Що для вас важливо? Що б ви хотіли, щоб сталося? (акцент на потребах, а згодом на стратегіях)
- Що дійсно можна зараз зробити? (акцент на стратегіях, які працюють для всіх)

"При вирішенні конфліктів нам може допомогти, якщо ми виявимо свою вразливість"
— М. Розенберг



ПРИКЛАД МЕДІАЦІЇ КОНФЛІКТУ – «БЕЗХАТЧЕНКО»:

Шестикласники доганяють вчителя, повідомляючи, що Само б'є Томаша. Коли приходить вчитель, Само лежить на парті, а Томаш відходить від бійки. Реакція Сама на запитання вчителя – бурхлива та образлива. Томаш нібито сміявся над ним через його смердючий, небрендовий одяг і називав його безхатченком

Вчитель (В): Хлопці, мені потрібно більше спокою для себе і для вас, пропоную вийти та поговорити про це. Я б хотів вас вислухати, але мені здається, що ви зараз дуже розгнівані (учні ствердно кивають).

Само: Він сказав, що від мене смердить!

В: Я бачу, що ти сердишся. Ти хочеш, щоб інші тебе поважали.

Томаш: Це ти почав, ти обізвав Матуша мавпою!

В: Томаш, я чув, що ти турбуєшся про Матуша та хочеш підтримати його.

Само: ...що від мене смердить, що в мене безглуздий одяг, що в мене нічого немає, що мене одягає безхатченко, і я найгірший.

В: Само, ти й зараз чуєш це у вухах, як тобі було неприємно чути, і тобі також хочеться закричати: «Я не такий!»

Само: Точно. (Саме тут відбувся перший зв'язок і взаєморозуміння з учителем.) Але все одно мені ніхто не вірить. Ти весь час смієшся, провокуєш мене.

Томаш: На що я тебе провокую? Ти постійно починаєш, чого ти задираєшся до Матуша?

В: Хлопці, зупиніться на секунду, я не встигаю вислухати вас обох і сприймати те, що вам потрібно. Само, тобі потрібно більше довіри від хлопців. Томаш, що ти зараз почув від Сама?

Само: Але він...

В: Зупинись, зупинись... будь ласка, мені потрібно знати, що ти почув?

Томаш: Що ми не хочемо з ним дружити... Або... що він хоче більше довіри чи щось таке.

В: Добре, чудово, а ти, Томаш, хотів би заступатися за своїх друзів, коли чуєш, як хтось на них нарікає, тому що ти про них турбуєшся. Само, що ти почув?

Само: Він не хоче, щоб я ображав Матуша... або... що він переживає за Матуша.

....

Після цього вчитель продовжує розмову, в основі якої лежить надання першої допомоги обом хлопцям, реагуючи не на їхні критичні слова, а на потреби, що стоять за ними. Лише тоді, коли учні звертаються до своїх потреб, вони відчують розуміння, вони здатні почути іншого. «Рішення» часто вже дуже швидке, але часто навіть не потрібне. Якщо клас добре володіє ненасильницьким спілкуванням і має необхідні навички, можна працювати таким чином у всій групі, причому навіть учні можуть виступати посередниками між собою.

ТРЕНІНГ Медіація для життя



Влада над іншими

В історії освіти вчителя сприймали як суддю, оцінювача, передавача знань, керівника (подібним чином сприймають і директора школи). К. Роджерс думає про це інакше: Вчитель – це «особистість, а не безлике втілення вимог навчальної програми чи стерильний канал, яким знання передаються від покоління до покоління» може відчувати піднесення та нудьгу, смуток і страх, може робити помилки та нести за них відповідальність. Відносини в шкільному середовищі та функціонування школи сьогодні все ще часто будуються на концепції «влади над іншими». За таких умов здебільшого ніхто не виграє в довгостроковій перспективі. ННС вважає таку «владу» трагічним вираженням незадоволеної потреби того, хто її здійснює.

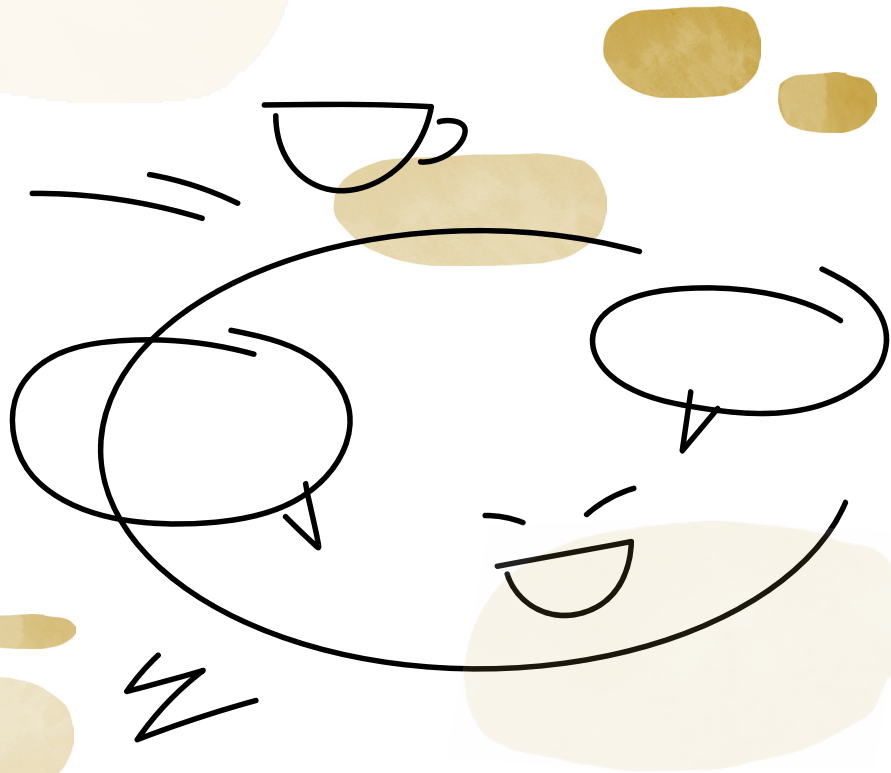
Влада разом з *іншими* означає, що ми застосовуємо владу разом з іншими, що влада та рішення є спільними та враховують потреби всіх. Наприклад, вчитель у школі створює середовище участі, він намагається бути самим собою як особистість, і учні сприймають і поважають його так само, як і він поважає та сприймає кожного з них. Замість того, щоб грати роль лідера, він стає фасилітатором навчання для учнів

"Покарання і винагорода - це, по суті, одне й те ж, тому що таким чином ми зміцнюємо свою владу над іншими"
— М. Розенберг

Приклад:

Проведення зборів колег у школі. М. Розенберг каже, що багато зустрічей у школах і компаніях є лише декларацією незадоволених потреб, які не висловлюються. Вони приховані та замасковані владою, сидінням на чолі столу, довжиною монологу, страхом перед дебатами.

Багато зборів взагалі не потрібні, і вчителям краще було б вільно посидіти, випити кави та поговорити в групах про свій досвід або гнів, який вони пережили протягом дня. Значну частину інформації можна прочитати самостійно; час тривалих і неефективних зборів, за словами М Розенберґа, коштує школам великих грошей і забирає у людей енергію. Концепція ННС запитує: «Яку потребу має організатор зборів? Чи чітко він висловлює цю потребу? Чи чітко висловлюються прохання, а не накази? Які потреби учасників зборів? Яку стратегію використовувати, щоб задовольнити потреби кожного?»



Оцінювання – заохочення та покарання

Оцінки, похвали та догани, записи в учнівському щоденнику... постійні очікування, навіть залежність від того, що про мене говорять інші/дорослі, як я щось зумів чи не зміг зробити тощо. Оцінювання за шкалою 1 – 5, бджілки та поросята – це конкретні стратегії для задоволення потреб учасників навчання. Однак вони часто не задовольняють потреби нікого. Учень прагне стосунків, вдячності, підтримки, прийняття, навчання та зростання. Вчителю може знадобитися задовольнити потребу в повазі, безпеці, порядку чи сенсі. Чи задовольняються ці потреби кожного в школі під час оцінювання? Можливо, так, а можливо, і ні. Існує безліч стратегій для задоволення цих потреб, наприклад, (само-) рефлексія, зворотний зв'язок. Ось кілька зауважень щодо цього:

- у ненасильницькій концепції перехід відбувається від оцінювання до (само-)рефлексії,
- роботи та тести слугують інструментом для перевірки знань та навичок учня, а не засобом контролю з боку викладача,
- усні іспити стають більш проектно-орієнтованими та розвивають потенціал учнів відповідно до їхніх власних стилів навчання та здібностей,
- оцінки та вербальне оцінювання замінюються більш регулярною груповою рефлексією в класі (ранкові кола на початку дня, рефлексія робочих процесів наприкінці уроку/дня/блоку),
- оцінювання іншими перетворюється на саморефлексію та постановку цілей роботи (наприклад, навчальна програма, критерії), а також на зворотний зв'язок від вчителя та групи.

Описані принципи також сприяють створенню інклюзивної атмосфери в класі та школі. Ось два короткі приклади.

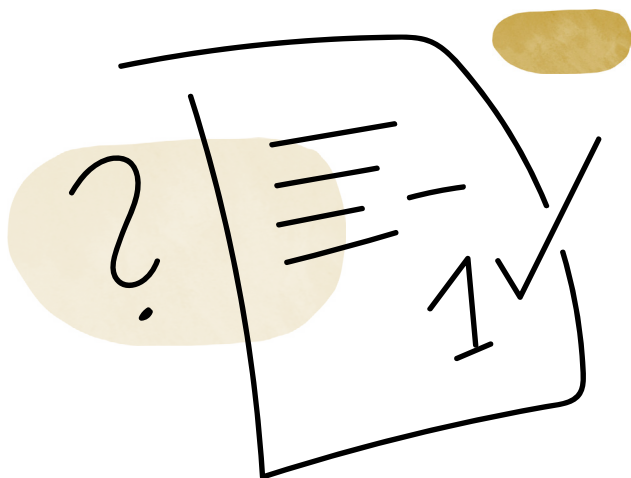
ПРИКЛАД ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ВЧИТЕЛЯ В РЕФЛЕКСІЮ ЗГІДНО З ННС

Вчитель (оцінювання): Твоя робота чудова, вам усім варто брати з неї приклад. Я запишу тобі відмінну оцінку із зірочкою в щоденник!

Вчитель (самовираження жирафа): Янка, коли я читала твоє есе, я була місцями захоплена, а місцями вражена, тому що воно дало мені зрозуміти, як сильно я люблю ліси. Хочеш розповісти, що ти відчувала, коли писала його?

ОЦІНКА ЯК КРИТЕРІЙ

Вчитель: Янка, при малюванні куба я встановила два критерії – математична точність (рівність ліній, точність довжин) і зовнішній вигляд (однакова товщина ліній, зовнішній вигляд, акуратність). Чи хочеш ти поділитися, як бачиш свою роботу з урахуванням цих критеріїв?



Булінг у школі

Більшість сучасних концепцій булінгу розглядають булінг у таких термінах: жертва та агресор, індивід проти групи, провина та покарання, співчуття та вибачення. Ненасильство мислить інакше – воно висуває на перший план саму людину, її почуття та потреби. Більше, ніж про покарання, вона говорить про солодкий біль (sweet pain), більше, ніж про виправдання, вона розмірковує про порозуміння та примирення.

Поняття «жертва та агресор» припускають, ніби це війна, в якій один є агресивним ворогом, якого треба знищити, а інший – співчутливим сусідом. Насправді з насильством кожен переживає схожі почуття та має схожі незадоволені потреби, іноді протягом тривалого часу. Вони використовують неефективні стратегії для їх виконання. Але єдиний спосіб допомогти подолати булінг у довгостроковій перспективі – це розуміння. Для всіх.

Ніхто не чинить насильства «просто так». Якби він міг знайти іншу стратегію для задоволення своїх незадоволених потреб, він би це зробив. Але він не знає та не отримував достатньої першої допомоги від інших. Водночас виникає питання: Що булінг говорить про клас/школу? Про те, як вони працюють? Чи відчувають люди в школі, що їхні потреби задовольняються?

Ненасильницьке спілкування вчить нас, педагогів, слухати та дає нам інструмент, щоб спрямовувати дітей до кращого розуміння себе та самовираження власних потреб. Якщо агресія (вербальна чи фізична) все ж таки проявляється, це дає нам інструмент для медіації конфлікту, щоб досягти цілющого порозуміння між обома сторонами конфлікту.

Вулична мова жирафа

Завершуючи короткий посібник, хотілося б поставити ключове питання: як втілити ці кроки, фрази, моделі в повсякденне життя?

Це так само, як коли хтось вивчає іноземну мову. На початку він вивчає слова, фрази, граматику. Чим більше він використовує мову і знайомиться з нею, тим ефективніше може нею користуватися. У процесі навчання настає момент, коли нам більше не потрібно повторювати відмінки або типи слів, тому що ми можемо використовувати мову гнучко, творчо та природно – ми починаємо мислити іноземною мовою. Те саме відбувається і з ненасильницьким спілкуванням. Спочатку потрібно багато вчитися, і з часом можна говорити просто, природно, а іноді й «вульгарно», нікого при цьому не ображаючи.

Маршалл використовує у концепції ННС термін «вулична мова жирафа». Це мова, якою ми можемо висловити свої почуття, потреби, спостереження та прохання, не звучачи при цьому як радіостанція чи підручник з психології. Це процес навчання, а вулична мова жирафа – робота з потребами кожного – це те, до чого ми всі разом прямуємо.

Мова шакала: Відчепіться від мене, ви мене вже дістали!

Переклад на мову жирафа: Я злюся, бо мені потрібно більше простору, і коли я чую численні прохання від інших, я не можу зосередитися. Чи можу я розбити їх на частини та обговорювати ваші вимоги поступово, наприклад, протягом декількох тижнів?

Розмовна мова жирафа: Я розлючений! 15 хвилин і поговоримо... Тебе це влаштовує?

ПЕРЕДУМОВИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО ПІДХОДУ

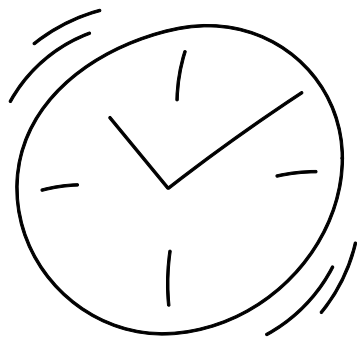
(Kashtan et Kashtan, 2021)

- 1. Люди прагнуть однакових якостей, мають однакові потреби.** Стратегії, які ми використовуємо для задоволення цих потреб, можуть бути різними. Конфлікт відбувається на рівні стратегій, а не на рівні потреб.
- 2. Все, що роблять люди, – це спроби задовольнити свої потреби, спроби відчутти бажані якості.** Ці зусилля можуть бути несвідомими та в кінцевому підсумку не призвести до задоволення потреб. До насильства в різних формах люди вдаються тоді, коли не можуть знайти інші способи, які б призвели до задоволення їхніх потреб.
- 3. Почуття та емоції вказують на те, чи відчуваємо ми наші потреби як задоволені (радість, спокій, вдячність тощо), чи як незадоволені (смуток, гнів, нервозність тощо).** Дії інших людей не викликають у нас безпосередніх почуттів. Скоріше, наші почуття пов'язані з нашими інтерпретаціями та очікуваннями.
- 4. Найпряміший шлях до внутрішнього спокою лежить через зв'язок з собою навіть коли потреби незадоволені.**
- 5. Вибір завжди за нами.** Незалежно від ситуації, ми здатні задовольнити свою потребу в автономії, роблячи свідомий вибір, заснований на розумінні наших потреб.
- 6. Всі люди здатні на співчуття та емпатію.** Розвиваючи здатність до емпатії, наша здатність задовольняти свої потреби без насильства також зростає.
- 7. Людям подобається віддавати та сприяти радості інших,** коли це пов'язано з їхніми власними потребами та потребами інших, і коли вони дарують з власної волі, а не з примусу.

8. У стосунках задоволення потреб, як правило, взаємозалежне. Часто, коли потреби інших не задовольняються, наприклад, коли інші сумують або зляться, і наші деякі потреби залишаються незадоволеними.
9. Існують способи задовольнити потреби всіх зацікавлених сторін, іми просто іноді їх не бачимо.
10. Люди змінюються. З часом змінюються як потреби, так і стратегії, які ми використовуємо для їх задоволення. Незалежно від нашої індивідуальної чи колективної ситуації ми завжди маємо здатність рости, розвиватися та змінюватися.

"Важливо не настільки те, що ви зробите, як те, що ви зробите після цього"

— Г. Ландрет



"Ми лише вирішуємо, що робити з тим часом, який нам дали"

— Дж. Р. Р. Толкін

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Kashtan, I. – Kashtan, M. *Key Assumptions and Intentions of NVC*, 2021. Доступно за посиланням: <https://thefearlessheart.org/nvc-reference-materials/key-assumptions-and-intentions-of-nvc-2/>

Abraham Maslow: *O psychologii bytí (Про психологію буття)*. Portál, 2014.

Marshall Rosenberg: *Nenásilná komunikace (Ненасильницьке спілкування)*. Portál, 2016.

Marshall Rosenberg: *Nenásilná komunikace v praxi (Ненасильницьке спілкування на практиці)*. Portál, 2020.

Marshall Rosenberg: *Nenásilná komunikace a moc (Ненасильницьке спілкування та влада)*. Portál, 2019.

Marshall Rosenberg: *Co řeknete změni váš svět (Те, що ви скажете, змінить ваш світ)*. Portál, 2015.

Carl Rogers: *Sloboda učit sa (Свобода вчитися)*. Didaktis, 2020.

Nováčková, J. – Nevoldová, D. *Respektovat a být respektován. PeopleComm (Шанувати та бути шанованим)*. 2020.

Thomas d'Ansembourg, *Přestaňte být hodní, buďte sami sebou (Перестаньте бути добрим, будьте сами собою)*. Rybka Publishers, 2013

Serena Rust, *Když žirafa tančí s vlkem (Коли жираф танцює з вовком)*. Anag, 2007

Інші видання англійською мовою можна знайти за посиланням: www.nonviolentcommunication.com/shop/

www.nenasilnakomunikace.org

nenasilne.sk

Рецензенти:

Adam Čajka, Eva Malířová, NVC Brno, z.s.

www.nenasilnakomunikace.org

Ivana Horáková: www.ivanahorakova.com

КОРИСНІ РЕСУРСИ

Відео Маршалла Розенберга про Ненасильницьке спілкування на практиці: <https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc>

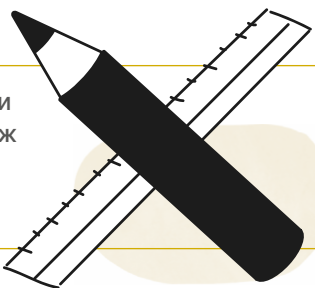
Приклад викладання Ненасильницького спілкування в школі: <https://www.youtube.com/watch?v=hyexw2hQqMQ>

Подкаст про ненасильницьке спілкування:

<https://www.nenasilnypodcast.cz/>

<https://vudpap.sk/nenasilna-komunikacia-prva-cast/>

<https://vudpap.sk/nenasilna-komunikacia-druha-cast/>



Ми рекомендуємо наші довготривалі курси **Ненасильницьке спілкування I. або II.** або ж тренінг **Медіація для життя**.
Детальніше: inklucentrum.sk/kurzy

Наші публікації

Ми готуємо бюлетені у співпраці з командою експертів з інклюзивної освіти. Використовуйте їх як корисний посібник у своїй роботі або для пояснення принципів інклюзивної освіти широкому загалу.

Ми зібрали для вас корисні відео на YouTube-каналі Inlucentrum, деякі з них також доступні іншими мовами. Для глибшого розуміння тем ми рекомендуємо записатися на курси, які ми організуємо



Наші Публікації:
inklucentrum.sk/publikacie

Наші Курси:
inklucentrum.sk/kurzy

Вебінари та Відео:
youtube.com/Inklucentrum



Ми представляємо інклюзивну освіту

Inklucentrum — Центр інклюзивної освіти – це адвокаційна, навчальна та консультативна експертна організація на національному рівні у сфері просування інклюзивної освіти. Присвячена просуванню якісної та гуманістичної освіти в шкільному середовищі на користь розвитку потенціалу всіх дітей, сімей та персоналу. Надає підтримку, консультації та навчання за акредитованими програмами та семінарами, особливо для викладачів і фахівців.

Ми також готуємо проєкт «Початкова школа з інклюзивним центром», в якому будуть реалізовані гуманістичні та інклюзивні підходи, описані в наших інформаційних бюлетенях.

INKLUCENTRUM — Центр інклюзивної освіти

вул. Hattalova 12, 831 03 м.
Братислава
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
КУРСИ: vzdelavanie@inklucentrum.sk
КОНСУЛЬТАЦІЯ: poradenstvo@inklucentrum.sk
ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy



ERSTE
Stiftung