

Практичне завдання

Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам'ятки)

Мета: відпрацювати навички рівноправного та ненасильницького спілкування.

Порядок виконання роботи

1. Прочитайте інформацію до вправи.

Інформація до вправи

Ненасильницьке спілкування (або спілкування співпереживання, або спілкування співпраці) — це процес або метод спілкування, розроблений американським психологом доктором Маршалом Розенбергом на початку 1960-х років. Цей метод допомагає людині навчитися висловлювати свою думку, почути й зрозуміти іншого.

Принцип ненасильницького спілкування простий — людей навчають об'єктивно описувати ситуацію й висловлювати почуття щодо неї, а також формулювати бажаний результат спілкування та передбачати реакцію партнера.

У моделі ненасильницького спілкування чотири ступені: опис, почуття, потреби, прохання.

- 1) Опишіть ситуацію об'єктивно, утримуючись від особистих суджень.
- 2) Відчуйте й висловте свої емоції, що є основою конфлікту.
- 3) З'ясуйте і сформулюйте, чого ви хочете від спілкування.
- 4) Сформулюйте свої бажання у вигляді конкретного прохання.

Ненасильницьке спілкування ґрунтується на емпатії, умінні психологічно стати на бік іншої людини. Ви можете навчитися усвідомлювати свої власні почуття й потреби, а потім ототожнювати себе з іншою людиною, що допоможе вам краще зрозуміти її. Ненасильницьке спілкування спрямоване на усвідомлення власного досвіду, сприйняття іншого з глибоким співпереживанням та вираження самого себе. Цей метод є корисним для вирішення конфліктів, встановлення контакту та порозуміння з іншими людьми.

Правила ненасильницького спілкування:

- безоціночні спостереження;
- усвідомлення своїх почуттів;
- усвідомлення почуттів співбесідника;

- визначення потреб, пов'язаних із цими почуттями;
- висловлювання конкретних прохань.

Треба спілкуватися так, щоби співрозмовник зміг нас почути і зрозуміти, а ми змогли почути і зрозуміти співрозмовника.

2. Проаналізуйте таблицю, де розглянуто дві моделі спілкування.

Модель 1: Агресивна поведінка	Модель 2: Доброзичливість
Негативне світосприйняття та прогнозування майбутнього	Позитивне світосприйняття та прогнозування майбутнього
Опір, захист, оцінювання	Налаштованість на контакт
Маніпуляція	Задоволення своїх потреб та оточення
Домінування	Чуйність, емпатія
Нав'язування своєї позиції	Розуміння себе і бажання зрозуміти іншого
Негативна інтерпретація фактів	Безоцінне сприйняття фактів
Автоматичне реагування на ситуацію	Співчутливий аналіз ситуації

3. Дайте відповіді на запитання.

— Чи траплялися вам такі моделі спілкування? Наведіть приклади.

— Яку модель ви найчастіше використовуєте?

— Як, на вашу думку, яка модель є більш ефективною? Чому?

— Яка модель більш придатна для встановлення довготривалих стосунків?

— Чи потрібно опанувати навички ефективного спілкування? Поясніть свою думку. _____

4. Створіть пам'ятку «Правила рівноправного й ненасильницького спілкування». Презентуйте її класу.

5. Зробіть висновки щодо необхідності формування навичок рівноправного й ненасильницького спілкування.
