

## Мова життя...



В межах **Всеукраїнської акції** «16 днів проти насильства» та **Тижня протидії булінгу** практичний психолог ліцею № 9 запросила учнів до **Кола спілкування** та провела з учнями **інтерактивне заняття з теми "Основы ненасильницької комунікації"**.

Що таке ненасильницьке спілкування? Як домовлятися у складних емоційних ситуаціях, як знаходити в близьких стосунках взаєморозуміння замість того, щоб протидіяти чи підкорятися, як створювати підтримувальну атмосферу вдома чи в школі? Як часто ми скаржимося на те, що нас не розуміють! Але чи вміємо ми говорити так, щоб нас чули? Та чи вміємо ми чути інших? Як комунікувати з людьми, щоби потреби кожного були задоволені?

Такі питання сьогодні вирішували учні та педагоги ліцею №9 на інтерактивному занятті в психологічній майстерні.

Дізнались, що метод ненасильницької комунікації називають **«мовою життя»**. І зовсім не даремно! Це — мова батьків зі своїми дітьми-підлітками, мова подружжя, партнерів по бізнесу, мова вчителя й учнів.

А заснував цей метод американський психолог Маршалл Розенберг у 1960-х роках. Він розробив таку модель спілкування, за допомогою якої можна трансформувати стосунки з людьми навколо та віднайти порозуміння із самим собою. Метод ненасильницької комунікації — це алгоритм, який допомагає нам говорити так, щоб нас не просто слухали, а й чули.

Правда цікаво? Учні захопились, занурилися у практику ненасильницького спілкування та залюбки обговорювали ситуації, які

пропонувала психологиня. За допомогою креативних вправ, досліджували свій внутрішній стан, емпатійний зв'язок з собою та іншими, спробували зрозуміти свої потреби та шляхи їх задоволення. Пройшли тест на визначення рівня емпатії, поділились результатами та враженнями. Разом створювали та розвивали словничок емоцій, залучившись до інтерактивної гри «Що я відчуваю?». Ділились власними життєвими історіями, досвідом вирішення проблем та дійшли висновку, що до таких зустрічей варто залучати і батьків, щоб разом вчитись методам ненасильницької комунікації.

А ще зрозуміли, що варто частіше ставити собі такі прості питання: як мені з тим, що відбувається просто зараз? Що я відчуваю і про які потреби повідомляють мені почуття? Чи хочу я цим поділитися? Якщо хочу, як це зробити так, аби це було з повагою до себе та оточуючих.

Отже, сьогодні впевнились, що ненасильницьке спілкування - це філософія життя, мова життя, яка допомагає розуміти себе, свої почуття та потреби, жити в гармонії з собою, іншими та світом навколо, жити наповненим життям тут і зараз. Завершили заняття на позитиві, отримали цінні поради від психолога, зробили для себе висновок: **БУДЕМО ЖИРАФАМИ!**

Кому цікаво **ЧОМУ?** Завітайте до нашої компанії наступного разу і дізнаєтесь!





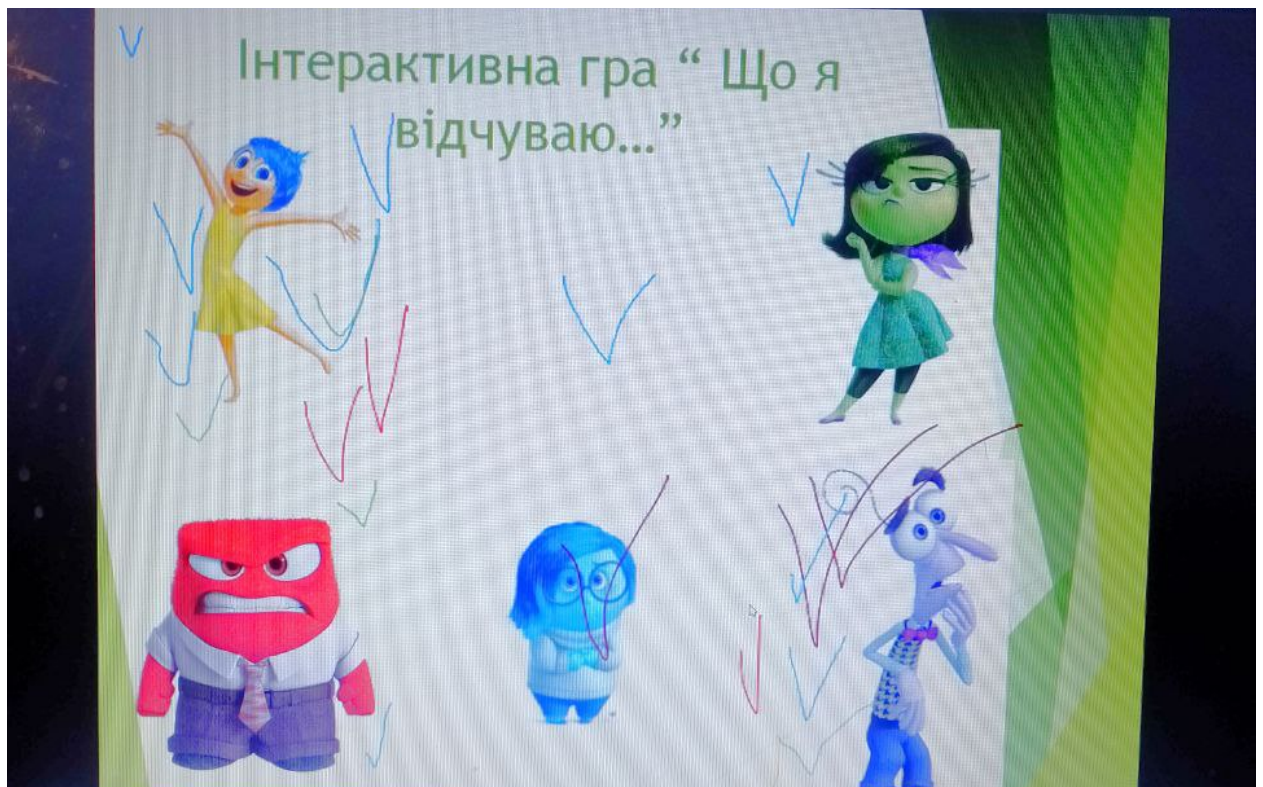
Емпатія — це здатність  
розуміти та співпереживати  
емоційному стану іншої  
людини, ніби «проживаючи»  
її почуття разом з нею.

<https://svitlanayermishyna.com/express-tests/empathy>

## ПРОАНАЛІЗУЄМ СИТУАЦІЮ

- Класний керівник повідомив батькам, що ти вчасно не виконав(ла) обов'язкові контрольні роботи!





 **Вовки та жирафи**

| Позиція ВОВКА                                          | Позиція ЖИРАФА                                         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Агресивна поведінка                                    | Доброзичливість                                        |
| Негативне світосприйняття та прогнозування майбутнього | Позитивне світосприйняття та прогнозування майбутнього |
| Опір, захист, оцінка                                   | Налаштованість на контакт                              |
| Маніпуляція                                            | Задоволення своїх потреб та оточення                   |
| Домінування                                            | Чуйність, емпатія                                      |
| Ти-повідомлення                                        | Я-повідомлення                                         |
| Нав'язування своєї позиції                             | Розуміння себе і бажання зрозуміти іншого              |
| Негативна інтерпретація фактів                         | Безоцінкове сприйняття фактів                          |
| Автоматичне реагування на ситуацію                     | Співчутливий аналіз ситуації                           |



