

Четырёхшаговая модель ненасильственной коммуникации

Шаг 1. Наблюдение

Важно избегать обвинений и додумываний. Мы можем ошибаться насчет того, что происходит в голове или в жизни у человека, когда он ведет себя тем или иным образом.

Пример: «Я заметила, что ты уже второй день не приносишь домашнее задание в школу».

Шаг 2. Чувства

Какую реакцию вызывает у нас случившееся?

Пример: «Мне неприятно, когда меня прерывают».

Шаг 3. Потребности

Чтобы окружающие лучше нас понимали, важно не только выражать свои чувства, но и объяснять, чем именно они вызваны.

Пример: «Когда ты громко разговариваешь, я не могу сосредоточиться на проведении урока».

Шаг 4. Просьба

После того, как мы описали ситуацию, свои чувства и стоящие за ними потребности, будет нелишним сообщить другому человеку, каких действий мы от него ждём.

Пример: «Пожалуйста, приди завтра в восемь».

**Иногда, слово может убить
мечту!**

**Когда вы критикуете
ребёнка, он не
прекращает любить
вас.**

**Он прекращает
любить себя!**

Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43

Контактные телефоны:

Приёмная, тел/факс: (8182)20-62-80

Заместитель директора по УВР:

тел/факс: (8182) 28-58-31

Отделение формирования здорового
жизненного стиля:

тел. (8182) 65-98-66

Отделение консультаций:

тел. (8182) 20-18-37

Отделение сопровождения
несовершеннолетних в кризисных
ситуациях:

тел. (8182) 69-93-69

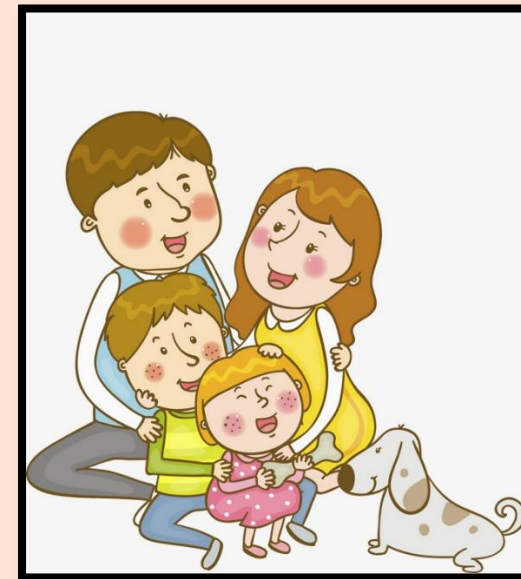
Отделение медиации:

тел. (8182) 20-15-69

centr_nadejda@mail.ru

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Ненасильственная коммуникация



**Слова используются не только для
того, чтобы описывать
происходящее.**

СЛОВА вдохновляют на поступки.
С их помощью мы воодушевляем
людей и причиняем им вред.

Архангельск, 2021

Что такое насилие?

Принудительное воздействие на кого-либо: оскорбление, унижение, использование в своих целях и т. д.

! Цель любого насилия – подавить волю и личность жертвы.

По характеру действий насилие бывает:

1. Психологическое – действия, направленные на унижение, оскорбление, высмеивание, издевательство над другим человеком.
2. Физическое – умышленное причинение физического вреда.
3. Сексуальное насилие – сексуальное удовлетворение при помощи другого человека, но против его желания.

Виды речевого насилия

1. Газлайтинг

Вид манипуляции, направленный на то, чтобы заставить жертву сомневаться в своих ощущениях, памяти или здравомыслии.

Примеры: «У тебя нет никаких причин так себя чувствовать»

«Ты такая чувствительная!»

«Ты всегда изображаешь из себя жертву»

«Этого не было»

«Звуки, которые ты слышал

прошлой ночью, только в

твоей голове»

2. Неуважение

Неуважение может принимать форму гневных вспышек, оскорблений, резких выпадов или манеры грубо перебивать собеседника:

Примеры: «Кто ты такой, чтобы иметь своё мнение»

«Заткнись!»

«Мне плевать на то, что ты чувствуешь!»

«Это не твоё дело»

3. Пассивно-агрессивные манипуляции

Название	Скрытое послание
1) Затягивание и откладывание	«Я не хочу этого делать»
2) Уход	«Мне неприятен этот разговор»
3) «Игра в дурака»	«Сделай это за меня»
4) Забывание	«Я не хочу этого делать»
5) «Хочу то, не знаю что»	«Убеди меня»
6) Отсутствие конкретики	«Скажи мне чего я хочу»
7) Слишком просто? Усложняй!	«Я не хочу ничего делать»
8) Нарушение договорённостей	«Я не позволю вам меня заставить!»
9) Только не прямо	«Все мне должны»

4. «Социальные ассасины»

Разрушение репутации и авторитета, публично нападая, оспаривая профессионализм и надёжность.

Примеры: «Я удивлена, что ты больна. Ты выглядишь вполне здоровой!» (подразумевается, что человек притворяется)

«Ты плохо себя чувствуешь?» (человека убеждают, что он не очень хорошо выглядит, что заставляет его почувствовать себя неуверенно)

5. Снисходительность

Подрывание самооценки, принижение достижений.

Использование покровительственного тона, обращаясь к человеку как к умственно неполноценному.

Примеры: «Я просто не понимаю, неужели нужно тратить все выходные, чтобы выполнить эту работу?»

«Ты не понимаешь, о чем говоришь»

«Ты слишком неопытна, чтобы понять, о чем я говорю»

«Сколько раз я должен повторять это?»

6. Дискриминация

Некоторые словесные выпады предназначены для того, чтобы запугивать людей на основе их расы, пола, национальности, сексуальной ориентации и т.п.:

Примеры: «Мал ещё своё мнение иметь»

«Приведи себя в порядок, ты же девочка»

«Ну, ты же женщина. Очевидно, тебе будет трудно разобраться в этом».

7. Критика и обвинения

Этот тип словесного насилия направлен обвинение жертвы в том, что произошло, тогда как в реальности обвинитель сам несет ответственность за свои поступки:

Примеры: «У меня от вас уже голова болит»

«Я на тебя на кричала, потому

что ты меня довела»

«Это все твоя вина»

«Теперь полюбуись, что ты наделал!»

«Ты всегда найдешь из-за чего расплакаться»

8. Угрозы

Угрозы могут быть прямыми и завуалированными. Но в любом случае они передают, что произойдет нечто нежелательное, если вы не подчинитесь требованиям:

Примеры: «С таким поведением

ты у меня экзамен не сдашь»