

Идеи проекта «НеНасильственное общение-стиль жизни ТЭК»

Почему агрессивной манерой общения владеют многие, а язык мира

Схема обращения по методу «Ненасильственное общение»

Информационный листок службы медиации ГАПОУ МО «ТЭК» «Наш круг» для студентов и сотрудников колледжа

"Наш круг"



«Мы очень стараемся заработать любовь и считаем, что должны отречься от себя во имя других ради их одобрения, — и мне это кажется трагичным»
Маршалл Розенберг

МАРТ 2026 г.
Выпуск 3

Слова вдохновляют на поступки...

Слова вдохновляют... С их помощью мы воодушевляем людей... или причиняем им вред.

Осознание того, как сильно влияют на психику человека слова, заставляет обратить внимание на то, как мы привычно общаемся друг с другом. В различных сообществах преобладают авторитарные и манипулятивные традиции общения, которые проще описать как "начальник — подчиненный" или "учитель — ученик". Все согласны на такие «правила» и не пытаются перейти на комфортный, дружеский не травмирующий язык.

В ответ на неосторожное или намеренное оскорбительное действие все отвечают тем же самым — оскорблением.

А возможно ли студенту избежать конфликт со сверстниками и взрослыми? Неужели всем придётся осваивать новый, не



Изучаем метод Маршалла Розенберга в студенческих кругах



«Эффективен ли язык Жирафа для общения в колледже? Готовы ли студенты внедрить его в повседневное взаимодействие?»



Сегодня НЕ во всех группах студенты готовы к работе над повышением качества своего общения. Некоторые ребята с осторожностью обсуждали стиль коммуникации, когда разговариваешь с открытым, любящим сердцем. Многие размышляют следующим образом: "Да, согласен. Этот метод очень прост. Но его так непросто применять в реальной жизни". Или такое: "Люди могут не понять... Лучше мы на привычном, на нашем языке продолжим общение".



«Язык жирафа»-это метафора, введённая Маршаллом Розенбергом. Так автор описал способ общения, который подчёркивает сострадание, понимание и эмпатию. Жираф выбран как символ доброты. С высоты своего роста он способен «видеть больше» и «смотреть свысока» на ситуацию, не теряя контроля над эмоциями.

И всё же есть группы, в которых тренинг на эту тему вызвал живой интерес, где понимают большинство (а остальные, как известно, подтягиваются за большинством) что у нас есть только два способа укрепить душевную близость и понимание: выразить свои собственные чувства и потребности или эмпатически услышать чувства и

Учимся слушать себя и других

♥ Выражение чувств без обвинений: «Я расстраиваюсь, когда ты меня не слушаешь» вместо: "Ты никогда меня не слушаешь!";

♥ Осознание потребностей, выявление своих и чужих нужд вместо осуждений: "Мы вместе сможем решить этот трудный вопрос" вместо: "Мне наплевать на твои проблемы!";

♥ Запрос вместо требований и ультиматумов: «Не мог бы ты выслушать меня?» вместо «Если ещё раз так поступишь, то...!»;

♥ Слушание с эмпатией, умение понять мотивы и чувства другого человека (делайте это, как умеете, даже маленький шаг очень важен)

Обращаемся к собеседнику по схеме:

1. **Что я вижу** (говорим только факты без домыслов).
2. **Что я чувствую** (грусть, разочарование, озабоченность, растерянность, отчаяние, отвращение, страх, тревога...).
3. **Что мне важно или нужно** (озвучивайте потребности, которые не были удовлетворены: веселье, гармония, комфорт, стабильность, безопасность, целостность, достоинство, доверие, эмпатия...).
4. **Конкретное решение или реальная измеримая просьба**: то, что больше не будет мешать удовлетворению озвученных

