# Ненасильственное общение

## Цель: понимание и применение техники “Ненасильственное общение” М.

Розенберга (далее - ННО).

# Инструкция:

1. Выберите ситуацию, в которой вы регулярно срываетесь на неприятный для самого себя способ общения (обвиняете друга, раздраженно разговариваете с родителями, выговариваете свои обиды любимому и т. д.) - запишите ситуацию в месте для записи.
2. Проанализируйте эту ситуацию, используя правила ненасильственной коммуникации, последовательно обдумывая и заполняя таблицу - наблюдение, чувства другого, чувства мои, потребности и просьба.
3. Попробуйте технику ненасильственной коммуникации в общении с близкими, наблюдайте за собой и за тем, какое усилие дается вам сложнее всего.

# Пример

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Ваш друг периодически дает вам непрошенные советы. И вот снова он начал вам рассказывать, чем вы должны питаться и какие книги читать. |
| Наблюдение (опишите  ситуацию безоценочно) | Саша, ты мне говоришь о том, как я должен  питаться и что читать. |
| Чувства другого (опишите возможные чувства партнера по общению) | Я понимаю, что ты хочешь, чтобы я был здоровым и мог с тобой обсудить важные для тебя темы. |
| Чувства мои (опишите свои чувства и эмоции) | Я злюсь и испытываю раздражение. |
| Потребности (опишите потребность, которая стоит за этими чувствами) | Я злюсь, потому что мне хочется принимать решения в своей жизни самостоятельно и не чувствовать давления от близких. |
| Просьба (сформулируйте  конкретную просьбу) | Пожалуйста, если ты хочешь мне что-то предложить, формулируй это в качестве вопросов или предложений. |

Ваша ситуация:

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Презираю насильственное общение и не прибегаю к нему, потому что мне бессмысленно говорить с человеком, который меня раздражает, я просто развернусь и уйду. |
| Наблюдение | Вы никогда не встретите воспитанного человека, который будет проявлять хоть немного неуважительного общения. |
| Чувства  другого | Другой может дальше продолжать делать раздражающее тебя действие. |
| Чувства мои | Просто встану и уйду. |
| Потребности | Я не злюсь, потому что рублю на корню такое общение |
| Просьба | Я не буду просить человека о чем-либо, потому что он взрослый человек, который сформировал свое мироощущение и пытаться изменить что-то бессмысленно. |

Применяя технику в реальной ситуации, запишите, что из приведенных этапов

## получается сложнее всего, подумайте, как можно преодолеть эту трудность.

Да все получается просто шикарно!

.