



Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. Наблюдение. Факты. Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.



«Когда я вижу / слышу...»

2. Чувства. Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.



«Я чувствую, что...»

3. Потребности. Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.



«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в...»


4. Просьба. Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.




«Могли бы вы / Я прошу тебя...»

Суть техники

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «Ты», позволяя избежать обвинений и претензий.

 Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

 Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.



Подробнее о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Полезные ресурсы:



Детям и родителям



Педагогам