

# ВАСПИТНЕ НЕНАСИЛНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ

## НЕНАСИЛНА КОМУНИКАЦИЈА

-подразумева да не оцењујемо поступке и исказе других, већ пре да се посветимо ономе што осећамо и да изложимо наше жеље и потребе. Ненасилна комуникација подразумева став да смо и ми (као и друга страна) одговорни за своје поступке из тог разлога сматрамо да је усмерена ка развоју. На радионици „контрола беса“ можемо научити основне принципе и усавршити и увежбати технике ненасилне комуникације.

Које су предности ненасилног поступка у комуникацији?

Уколико се с неким или нечим не слажемо, ми то мирно и јасно изложимо. Дакле избегавамо свађе.

Избегавамо и неспоразуме и чувамо и однос с другом особом и наше (а често и туђе) достојанство.

Овај начин комуникације даје предност слушању и саосећању. Ми постајемо способни да ослушнемо друге и увидимо њихове ставове жеље и потребе. Обраћање пажње на другу страну је потребно за разрешење неспоразума.

Упознајемо и себе и друге и лакше долазимо до решења.

Комуницирати ненасилно значи уважавати себе и друге и неispoљавати бес.

Розенберг даје упутство за ненасилну комуникацију. Његов поступак се одвија у четири етапе:

**1.Одредите проблем-**Шта се дешава,ко је шта рекао,на који начин на ком месту како је то рекао и у ком тренутку?Не објашњавајте,не оправдавајте,не судите,не критикујте ,не браните се.У овој етапи се само фокусирајте на ситуацију и потрудите се да је опишете на најобјективнији могући начин.

**2.Именујте своје емоције-**Претходно описана ситуација је изазвала неко тумачење,а то тумачење директно утицало на стварање неке емоције.Шта је то што осећате?Бригу?Незадовољство?Анксиозност?Љутњу?Тугу?Нађите емоцију која је веома верна доживљају и у складу са тумачењем ситуације кој се одиграла.

Најбитнија савка у овом процесу је да запамтите да други није одговоран нити крив за вашу емоцију.Други људи и ситуације на изазивају у нама емоције-већ начин на који зумачимо то што други раде или се око нас дешава-директно утиче на стварање наших осећања.Ваша осећања су ваша нису туђа.Прихватита их.Ваша осећања су последица неког вашег личног недостатка или незадовољене потребе.Сада је тренутак да их изразите.неоптужујете и бирате речи избегавајте упитно-одричне фазе.Посебно избегавајте иронију и уопштавања.Заборавите исказе попут:некад,увек,стално.Користите заменицу ја да бисте потврдили да ваша осећања припадају вама:

-ја сам осетио-ла

-ја сам доживео-ла

- ја сам имао-ла утисак

**3.Анализирајте свије потребе-**обратите пажњу да не идете заобилазним путем и да не окривљујете друге.Ако користите заобилазне фразе да бисте умањили сопствену анксиозност,или

врло је могуће да вас дружи неће разумети.Ако их критикујете врло је вероватно да ће се бранити.До разумевања неће доћи,а ваше потребе ће остати неизречени или бачене у ветар.Конкретно истраживање,жеља или потреба се завршава тамо где се завршава ваша потреба или жеља.

**4.Асертивно тражење**-до сада сте формулисали проблем ,пронашли емоцију и анализирали жељу.Сада је време да асертино тражите то што желите.Не захтевајте,не придикујте да не бисте уништили претходне кораке.Радионица-„контрола беса“вас учи како да смирено преговарате чак и кад су ваши апетити велики и жеље јако значајне.Ви владате својим емоцијама и способни сте да се јасно изражавате.Кључ ненасилне комуникације је у прецизности формулације проблема,емоција,жеља и јасног тражења оног што желимо.Будите конкретни.Као што у продавници тражите новине,на исти начин можете тражити саговорнику да боље.

Укратко опасни кораци се увежбавају у паровима.мада,можете и сами пробати да увежбате ове јасне смернице следећи пут кад се нађете пред неким неспоразумом.

**Запамтите:**

**Користите заменицу ЈА**(уместо оптуживања или уопштавања)

**Представите себе**,проблем,жеље и решење-јасно и прецизно

**Користите позитивне фразе**“Ја желим...”пре него“Ја не желим...”

**Браните своја права**,али никако не гуροжавајте туђа

**Будите свесни својих осећања**,али обраћајте пажњу и на туђа-Не дозволите да вас осећања преплаве и угрозе однос.