



РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОЕКТІВ:

27/04/2018 | ПРОЕКТ "ПАПА ДЛЯ УКРАЇНИ": ВОЛОНТЕРИ ПРИВЕЗЛИ

ПОШУК ...

HOME

ЗАХОДИ І ПОДІЇ

Про методи спілкування без агресії йшла мова на тренінгу для жінок-служителів ХСП з ненасильницького спілкування

TOPICS: Освітня Діяльність



11/12/2017

Автор – Світлана Філоненко

Ми хочемо жити так, щоб потреби кожного поважалися, ось чому ми завжди маємо прислухатися в першу чергу до себе: «Як я відчуваюся?» та цікавитися, як інший себе відчуває, коли ви щось робите. Тому що у ненасильницькому спілкуванні ми завжди хочемо бути у зв'язку із іншою людиною. І коли я цікавлюся почуттями іншої особи, це означає, що я вже шукаю контакт, зв'язок з нею.

Все це є основою методу Ненасильницького спілкування (ННС).

Наприкінці листопада відбувся тренінг з ненасильницького спілкування, організований для жінок-служителів та волонтерів Християнської Служби Порятунку нашими партнерами з **Простір Гідності (Dignity Space)**. Тренінг провадили сертифіковані тренери **Карстен Шахт-**

Петерсен разом із Зофія Александра на запрошення Українського центру Ненасильницького спілкування та примирення “Простір Гідності”.



Учасники тренінгу розглянули загальну концепцію автора методу – **Маршалла Розенберга** (*американський психолог, засновник методу ННС*), особливості ННС, компоненти процесу ННС та його актуальність у період збройного конфлікту в Україні.

ННС – практичний метод, що довів свою ефективність у різноманітних конфліктних ситуаціях – від побутових конфліктів між друзями та колегами до масштабних конфліктів між ворогуючими групами.

Метод ННС про повагу до кожної людини і до себе зокрема. Він про чуйне ставлення та вміння подивитися на ситуацію очима іншого з позиції серця. Спочатку він вимагає зусиль, бо нам заважають наші стереотипи, звичка все оцінювати. Але ці зусилля винагороджуються міцним зв'язком з близькими, радістю взаєморозуміння.

ННС – це метод спілкування без агресії, не звинувачуючи інших, та не вбачаючи в них ворогів. Врешті, ти сам стаєш собі другом.

Як можна розпізнати, що я чиню насильство по відношенню до іншої людини?

Зазвичай в таких випадках вважаєш, що поводишся нормально, але потрібно усвідомлювати, що насправді моя поведінка, мої слова – це все може когось ранили.

У всіх людей плюс-мінус однакові потреби. Почуття навпаки – дуже особисті, але потреби є спільними. Кожен хоче жити в спокої, мирі, хоче відчувати себе у безпеці, має потребу, щоб про нього піклувалися, потребу в автономії тощо. Тому кожна людина у повсякденному спілкуванні відчуває, що по відношенню до неї часто проявляється насильство тоді, коли вона переживає щось неприємне для неї, певні негативні почуття.

Метод ННС спрямований на два аспекти спілкування: емпатія до самого себе (глибоке і співчутливе усвідомлення власного досвіду), емпатія до іншого (сприйняття іншої особи з розумінням /співпереживанням). Цей метод емпатичного спілкування складається з чотирьох кроків: безоціночне спостереження; визнання почуттів; визначення потреб; висловлювання прохань.



Завдання ННС в тому, як побачити Людину через її дії, які нам здаються жахливими, неприйнятними. І чому та людина так зробила? Узагальнення – дуже невдячна річ, тому що вона створює образ ворога, а потім спонукає діяти агресивно по відношенню до такого ворога. І так можна діяти безкінечно brutally, і шансу на порозуміння може не залишитись.

Ми вже побачили на досвіді України, якщо в суспільстві немає шансу на порозуміння між певними групами людей, то “ворогу” ззовні набагато швидше і легше зробити в такому суспільстві війну.

Як бачимо, насильницьке спілкування на особистісному рівні пов’язане із конфліктами і війнами у глобальному масштабі. Тому досить складно прийти до усвідомлення того, щоб припинити осуджувати людей, але мати свободу і вибір сказати собі: «Я осуджую те, що вони роблять».

Метод ННС відновлює психоемоційний стан людей після насильства, готує їх до діалогу з їхніми партнерами в конфлікті, також працювати на випередження, щоби не сталося можливого конфлікту, і щоб він не мав продовження через насильство.

Наша країна – на жаль, не єдине місце у світі із воєнним конфліктом на її території. Тому цей тренінг був дуже цінним для тих волонтерів та служителів ХСП, які працюють з переселенцями та жителями «сірої зони», адже ННС допомагає вибудовувати близькі і довірливі стосунки, спрямовані на співпрацю, взаємодопомогу та підтримку.

Є надія, що набуті знання допоможуть нашим служителям з Молитовного Щита та волонтерам з Волонтерського Крила ХСП у подальшій діяльності як у прифронтовій зоні, так і на мирних територіях.

Особливу подяку ХСП висловлює Олені Ганцяк-Каськів та Карлу Плеснеру.

Довідкова інформація: Метод ННС було розроблено у США Маршалом Розенбергом (1934-2015) у відповідь на фізичне, емоційне та духовне насильство, свідком якого він був у суспільстві.

Він поширював ННС у різних культурах протягом 40 років серед людей із різних прошарків суспільства. Заснував центр Ненасильницького спілкування (www.cnvc.org), що налічує більше 200 тренерів, які активно працюють у більш ніж 95 країнах по всьому світу. Маршалл Розенберг є автором книги «Ненасильницьке спілкування – Мова життя».



Поділитися цим:



Подобається це:

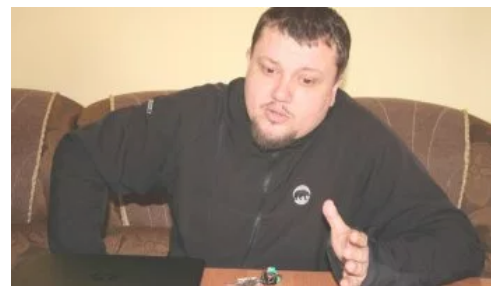
Завантаження...



«Солдати в аеропорту готові були за цей символ віддати життя» – капелан Кравець
08/07/2016
У "Точка зору"



Що таке держава: від маршрутки до АТО
03/07/2017
У "ЗМІ про нас"



Капелани Сходу: там люди свідомі, не хочуть «руського міра»
07/02/2017
У "ЗМІ про нас"

f SHARE

t TWEET

p PIN

G+ SHARE

◀ Previous post

Next post ▶

RELATED ARTICLES



На війні про життя ще ненароджених



ХСП організувала лекцію для мешканців прифронтового



ХСП взяла участь у семінарі: "Координація першої"



ХСП надала допомогу потребуючим мешканцям та

села Лебединське про
небезпеку вживання
алкоголю та наркотиків
(доповнено)

допомоги та підтримки серед
організацій Католицької
Церкви в Україні”

багатодітним сім'ям «сірої
зони»

BE THE FIRST TO COMMENT

ОН "ПРО МЕТОДИ СПІЛКУВАННЯ БЕЗ АГРЕСІЇ ЙШЛА МОВА НА ТРЕНІНГУ ДЛЯ ЖІНОК-СЛУЖИТЕЛІВ ХСП З НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ"

Напишіть відгук

Введіть свій коментар сюди...

НАЙБІЛЬШЕ ЧИТАЮТЬ



Бойовики знищили автомобіль Християнської Служби Порятунку



Біблійним принципам управління фінансами вчилися учасники тренінгу
"Добрий управитель"



ХСП співпрацюватиме з Лицарями Колумба



Про методи спілкування без агресії йшла мова на тренінгу для жінок-служителів ХСП з ненасильницького спілкування

ЗАРАЗ КОМЕНТУЮТЬ:



oleksandrkryvenko on Бойовики знищили автомобіль Християнської Служби Порятунку



Асенька (@aseeeeeenka) on ЗВЕРНЕННЯ ДО ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ ЩОДО ОПРИЛЮДНЕННЯ ПЕТИЦІЇ НА ЗАХИСТ СІМЕЙНИХ ЦІННОСТЕЙ



Iaroslav Lukavenko on SOS! СВОБОДА СЛОВА І ВІЛЬНОГО ВОЛЕВІЯВЛЕННЯ ХРИСТИЯН ПІД УДАРОМ



Вовчик Хорошов on Адвокат Сергій Гула про те, чому видалення Петиції з сайту є незаконним

Травень 2018

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
	1	2	3	4	5	6
7	8		10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
« Кві						

ПІДТРИМАТИ ХСП:

Реквізити для здійснення благодійних пожертв в межах України:

Благодійна організація “Благодійний Фонд «Християнська Служба Порятунку»

р/р 26004550468,

АТ «Райффайзен Банк Аваль»

код ЄДРПОУ: 35872927

МФО: 380805

**призначення платежу: благодійний внесок*

КОНТАКТИ:

Ел.пошта: hq@crs-center.org

Телефони штабу ХСП:

+38 (063) 913 6444,

+38 (097) 913 6444,

+38 (050) 913 6444

Адреса:

м. Київ, бульвар Перова, 16 (Парафія Пресвятої Діви Марії Матері Церкви)