

### Спостереження:

- Без оцінювання. Нейтральне: ні добре, ні погане.
- Обидві сторони погоджуються зі спостереженням – це допомагає знайти точки дотику
- Те, що сприймають мої органи відчуттів (канали сприйняття).
- Спостереження, яке стимулює мої почуття, але не є їх справжньою причиною.

### Почуття:

- Що відбувається у моєму серці (Не у мене в голові)
- Почуття стосується лише самої людини. Критика тут недоречна!
- Абсолютно кожна людина має право відчувати те, що вона відчуває. Кожен має право визнавати чи не визнавати власні почуття.

### Потреби:

- Всі люди мають однакові потреби.
- Існує безліч різних стратегій задоволення кожної потреби.
- Потреби не співвідносяться з конкретно людиною, яка вчиняє конкретну дію.

- Потреби ніколи не конфліктують між собою, конфліктувати можуть тільки стратегії.
- Потреби дозволяють нам встановлювати контакт на рівні серця і бачити один в одному Людину.
- Потреба – це не відсутність чогось, а певна чудова мрія, яку ми прагнемо здійснити.
- Саме в потребах криється джерело та причина почуттів.
- За кожною дією і словом можна роздивитися принаймні одну потребу.
- Потреби нейтральні: ні добрі, ні погані.

### Звернення (прохання, запит, побажання):

- Не є вимогою.
- Може бути виконане/здійснене.
- Стосується того, що відбувається зараз.
- Може бути виміряне (було виконано чи ні).
- Висловлюючи прохання (звернення, запит, побажання), я однаково зацікавлений/зацікавлена у задоволенні як своїх потреб, так і потреб інших задіяних людей.

### Коли стається щось, що вам не подобається, задумайтеся:

Коли я бачу, чую .....  
я відчуваю .....  
тому що я б хотів/хотіла (мені важливо) .....  
Будь ласка, міг/могла б ти .....?

### Зробіть припущення, що може відбуватися з іншою людиною, і зверніться до неї:

Ти відчуваєш .....  
Тому що ти б хотів/хотіла .....?

### Який ваш план дій після проходження цього процесу?

.....  
.....

## Мета ненасильницького спілкування – створювати і підтримувати таку якість відносин, КОЛИ ПОТРЕБИ КОЖНОГО ЗАДОВОЛЕНІ.

Висловлюватись  
**ЩИРО,**  
без критики або вимог

Сприймати іншого  
**З ЕМПАТІЄЮ,**  
не обов'язково погоджуючись



### Насилля: коли в тому, що я роблю, відсутня любов.

Я хочу бути правим  
чи отримувати радість  
від життя?



НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ

Східноєвропейський фонд ненасильницького спілкування

Ева Рамбала | info@rambala.hu | www.rambala.hu | www.cnvc.org

### Коли мої потреби задоволені, я відчуваю

- наповненість
- захоплення
- бадьорість
- комфорт
- задоволення
- захват
- ентузіазм
- вдячність
- надію
- натхнення
- зацікавленість
- радість
- зворушення
- полегшення
- задоволення
- здивування
- вдячність
- розчулення

### Коли мої потреби НЕ задоволені, я відчуваю

- скутість
- побоювання
- тривога
- збентеження
- занепокоєння
- розгубленість
- розчарування
- огида
- зняковіння/сором
- страх
- безпорадність
- сумнів
- безнадія
- жах
- самотність
- перевантаженість
- сум
- стурбованість

### Перелік потреб, які є джерелами наших почуттів

#### Насолода життям

- наповненість енергією і життям
- краса
- комфорт
- легкість
- веселощі
- гармонія
- радість
- мир/умиротворення
- гра/забава,
- безпека (емоційна та фізична)
- саморозвиток
- простота
- стабільність

#### Значимість, сенси

- визначеність, наявність сенсу
- участь, внесення вкладу
- служіння життю/ слідування призначенню

#### Цілісність

- гідність
- кохання/любов
- прийняття себе
- самоповага
- самовираження

#### Розвиток

- пригода
- виклик
- творчість/креативність
- рівні можливості
- натхнення
- навчання

#### Автономія

- можливість вибору
- свобода
- взаємна повага
- спонтанність

#### Соціальні зв'язки

- приналежність, спільнота
- турбота, піклування
- співпраця
- заохочення
- зворотний зв'язок (святкування або горювання про втрату)
- дружба
- чесність, щирість, розуміння
- підтримка
- ніжність
- увага

#### Життєзабезпечення

- повітря
- рідина
- харчування
- фізичне благополуччя
- відпочинок/ відновлення
- чуттєвість
- сексуальне вираження
- бути почутим
- бути побаченим

Коли я не здатен/здатна постояти за себе і/ чи встановити емпатійний зв'язок з іншою людиною, я створюю загрозу своєму життю.

Якщо я не надаю значення своїм потребам, інші теж не будуть цього робити.

Ніколи не дозволяйте зовнішнім авторитетам змусити вас підкоритися або повстати. Запитайте себе: я це роблю з любові чи через страх? У кожній ситуації можлива мирна і любляча реакція. Коли я усвідомлю незадоволені потреби, які викликали мій гнів, я дозволяю своїй життєвій енергії текти вільно.

### ПРОЦЕС ПЕРЕТВОРЕННЯ ГНІВУ:

- Стоп! Увага на дихання! Я визнаю, що я гніваюсь.
- Я визначаю критичні думки, які спровокували гнів.
- Я роблю чітке спостереження щодо подразника (тригера).
- Я встановлюю зв'язок зі своїми почуттями і незадоволеними потребами.
- Я роблю припущення щодо можливих почуттів і потреб іншої людини.
- Дія?

**«Щоразу, коли я когось критикую, я дозволяю собі ігнорувати власний внесок в ситуацію».**

*Ева Рамбала*

**«Мир настає не через відсутність конфлікту, а завдяки здатності з ним впоратися».**

*Ден Мільман*

«Будь-яка критика – це трагічний прояв незадоволеної потреби».

*Маршалл Розенберг*

Кожен конфлікт – це чудова можливість стати ближче або віддалитися один від одного.

### ЧОТИРИ СПОСОБИ СПРИЙНЯТТЯ НЕГАТИВНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ:

#### Такі, які роз'єднують:

1. Звинувачення себе (робити з себе жертву, депресія, сором, провина)
2. Звинувачення інших (гнів)

#### Такі, які об'єднують:

3. Емпатія до своїх почуттів та потреб (самоемпатія)
4. Припущення щодо почуттів і потреб іншої людини (емпатія)

Вміння сказати «НІ» є важливим, тому що, якщо Я не ціную свої потреби, інші теж не цінуватимуть їх.

### ПРОЦЕС САМОЕМПАТІЇ:

- Визначаю внутрішні критичні думки. Чесно!
- Визначаю спостереження/факти, на яких ґрунтуються мої судження.
- Шкодную/горюю: встановлюю контакт зі своїми почуттями і незадоволеними потребами.
- Пробачаю: встановлюю контакт з потребою, яку намагався/ намагалась задовольнити, роблячи те, про що тепер шкодную.
- Дію: формулюю, які дії я готовий/готова зробити для задоволення обох потреб: тієї, яка була початковою (виявлена на етапі вибачення), і тієї, яку не задовольнив/задовольнила своєю дією (виявлена на етапі шкодування/горювання).