Всяко действие е резултат от потребност

Тази брошура е публикувана от датската Асоциация за комуникация, която обогатява живота (LIVKOM) и е създадена в подкрепа на учителите, които тепърва започват работа с ННК. (преведена на български в рамките на кинофестивал „(не)Възможното образование" 2019 в партньорство с Communication Academy– бел.ред.)

LIVKOM е нестопанска организация, която съществува, за да промотира Ненасилствената комуникация по начина, по който е развита методиката за прилагането ѝ от Маршал Розенберг. Централата ни се намира в Дания, но се радваме на успешно сътрудничество с обучители от много други държави.

Написано и създадено от Кирстен Кристенсен, сертифициран обучител към Центъра за Ненасилствена комуникация www.cnvc.org
kirsten@livkom.dk
тел. (+45) 40 35 09 55, Дания

Превод и адаптация на английски език:
Греъм Тиминс към www.therightword.info

Илюстрирани карти с чувства и потребности: от книгата „Respectful Parents, Respectful Kids" („Езикът на уважението", изд. Кръгозор – бел.прев.) на Сура Харт и Виктория Киндъл Ходсън

Оформление: Секита Рубексен, sekita@livkom.dk
(Оформление на българската версия: Траяна Вукадинова – бел. ред.)

Филмите можете да гледате безплатно на
http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC%20Film%20-%20Bulgarian

10.2015

ВСЯКО ДЕЙСТВИЕ Е РЕЗУЛТАТ ОТ ПОТРЕБНОСТ

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ

Допълнителен материал към филма

Практически упражнения, предложения и игри за учители, които може да се прилагат у дома и в училище!

БЕЗПЛАТНИ УПРАЖНЕНИЯ

Списък на потребностите

Потребностите са абстрактни и не се отнасят до конкретно лице или конкретно действие.

Някои думи, които се отнасят до възможни потребности, включват:

Приемане	Емоционална безо-	Ред
Приключение	пасност	Участие
Признателност	Съпричасност	Мир
Автентичност	Равенство	Игра и забавление
Самостоятелност	Справедливост	Предсказуемост
Баланс	Фантазия	Закрила
Красота	Обратна връзка	Успокоение
Принадлежност	Поток	Признание
Грижа	Храна и вода	Отдих
Празненство	Свобода	Уважение
Предизвикателство	Приятелство	Почивка
Промяна	Нежност	Безопасност
Яснота	Хармония	Сигурност
Близост	Честност	Самоуважение
Общност	Надежда	Сексуално изразява-
Състрадание	Влияние	не
Компетентност	Вдъхновение	Подслон
Увереност	Цялост	Спонтанност
Връзка	Учене	Структура
Възнаграждение	Светлина и въздух	Подкрепа и помощ
Принос	Любов	Да бъде видян и чут
Сътрудничество	Значение	Да се обогати живота
Креативност	Траур	Докосване
Лекота	Движение	Доверие
Ефективност	Взаимност	Разбиране
	Откритост	Топлина

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

Списък на чувствата

Думи, които описват как може да се почувствате, когато Вашите потребности са удовлетворени:

жив	ентусиазиран	оптимистичен
удивен	развълнуван	доволен
учуден	очакващ	горд
спокоен	радостен	успокоен
жизнерадостен	благодарен	отпуснат
отдаден	щастлив	облекчен
любопитен	вдъхновен	в безопасност
удовлетворен	заинтересован	задоволен
нетърпелив	ликуващ	силен
ангажиран	трогнат	изненадан

Думи, които описват как може да се почувствате, когато Вашите потребности НЕ са удовлетворени:

уплашен	изплашен	нервен
ядосан	вбесен	неспокоен
объркан	виновен	тъжен
потиснат	наранен	потресен
отчаян	нетърпелив	шокиран
обезсърчен	безразличен	напрегнат
огорчен	раздразнен	уморен
злепоставен	ревнив	неспокоен
празен	самотен	нещастен
разярен	жалък	притеснен

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

ВСЯКО ДЕЙСТВИЕ Е РЕЗУЛТАТ ОТ ПОТРЕБНОСТ

РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ
Допълнителен материал към филма

СЪДЪРЖАНИЕ

За това ръководство 1

УПРАЖНЕНИЯ ЗА УЧИТЕЛИ
- за Вашето собствено развитие

1. Емпатия към вас самите 3
2. Просто слушане 3
3. Фокус върху потребностите 3
4. Фокус върху връзката 4
5. Справяне с поведение, свързано с физическо насилие 5
6. Признателност 5
7. Грижа за себе си 6
8. Самоанализ 7
9. Практикуване на езика на чувствата и потребностите 7

ННК ЗА КЛАСНАТА СТАЯ
- за подкрепа на култура на мир във Вашето училище 8

1. Запознаване с думите за потребности 9
2. Установяване на чувствата и потребностите 9
3. Игра на гняв - разбиране на нашия гняв по-добре 9
4. Превеждане на думи, които „нараняват" 10
5. Разпознаване на потребностите зад дадена стратегия 11
6. Празнуване на удовлетворена потребност 11
7. Действия / стратегии, които често се бъркат с потребности 12

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ ЗА УПРАЖНЕНИЯТА:

Списъци за упражнения 13
Списък на чувствата 14
Списък на потребностите 15

FILMKOMPAGNIET

LIVKOM
Livsberigende kommunikation

THE CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ:

Списък на ключовите изречения за игра 4: Превеждане на думи, които „нараняват"

1) Вдигаш прекалено много / твърде силен шум.
2) Винаги искаш ти да решиш каква игра да играем.
3) Никога не ме слушаш.
4) Защо отново закъсняваш?
5) Проблемът с теб е, че си ... (напр. мързелив/глупав).
6) Непрекъснато се заяждаш с мен.
7) Защо не можеш да изчакаш своя ред като всички останали?
8) Никога няма да се научиш.

Списък за игра 7: Изречения, изразяващи действия/ стратегии, които често се бъркат с потребности

1) Нуждая се да замълчиш.
2) Нуждая се да ме изслушаш.
3) Нуждая се от помощта ти да направя това.
4) Имам нужда от повече джобни пари.
5) Имам нужда да взема топката от теб.
6) Имам нужда да спреш да играеш с телефона ми.
7) Нуждая се да ми покажеш повече уважение/доброта.
8) Имам нужда всички вие да дойдете навреме.
9) Имам нужда от нов чифт дънки.

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

7. ДЕЙСТВИЯ/СТРАТЕГИИ, КОИТО ЧЕСТО СЕ БЪРКАТ С ПОТРЕБНОСТИТЕ

Потребностите са абстрактни и не се отнасят до конкретни хора или действия. Стратегиите представляват възможните начини за действие, за да се удовлетвори потребността. Разграничаването на двете понятия е основно умение в ННК, което ни позволява да прозрем повече възможности за удовлетворяването на потребността.

Едно от нещата, което може да ни затрудни в разграничаването на потребностите и стратегиите ни, е, че в ежедневния език често използваме думите „имам нужда ...", последвани от нещо, което изобщо не е потребност. Например: „Имам нужда да спечеля повече пари", където парите са стратегия, която може да се отнася за удовлетворяване на потребност от безопасност, покрив над главата, отдих или много други неща.

По-точно обяснено: всеки път, когато използваме думите „имам нужда", последвани от „той/тя/те" и т.н. (да направят нещо), това е индикатор, че всъщност говорим за стратегии, а не за потребности.

Това упражнение предлага практика за разграничаване на реалната потребност от предложените стратегии.

Участникът избира изречение от списъка на страница 13, с което той/тя може да се идентифицира или измисля свое собствено изречение.

Участникът прочита на глас изречението, а останалите участници, всеки от които държи в ръце няколко карти с потребности, отгатва каква може да бъде неговата/нейната потребност.

Например: чрез изречението „Трябва да спреш да викаш", възможните предположения за потребности могат да бъдат: безопасност, уважение, грижа, мир и спокойствие.

Играта преминава към следващия Участник и продължава по същия начин.

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

ЗА ТОВА РЪКОВОДСТВО

Надяваме се, че след като сте изгледали филма, се вълнувате от идеята да приложите видяното във Вашите класни стаи. Ако действително е така - това Ръководство е точно за Вас! Игрите, упражненията и процедурите, които Ви предлагаме, могат да бъдат разделени в две групи:

Предложенията от първата група могат да бъдат използвани от учителя, за да научи и упражни някои от уменията, демонстрирани от учителите във филмите. Повечето от тях са свързани с работната ситуация и по-точно с това как да взаимодействате с учениците си. Същите методи, обаче, могат да бъдат приложени и при взаимодействие с други възрастни и аз искрено Ви препоръчвам първо да ги упражните с колеги и приятели, преди да ги приложите с учениците си.

Във втората група акцентът е върху процеса на научаване при децата, а предложените игри и упражнения можете да използвате с учениците си - в малки групи или в целия клас, за да им помогнете да усвоят подобни умения, подходящи за възрастта им.

Има припокриване на предложенията в двете групи: приложени заедно, те може да бъдат начало на пътя към изграждането на т. нар. „Култура на мира" във Вашето училище.

Да се научите да се справяте с конфликти така, че те да се превърнат в основа за по-добра връзка, не е нито бърз, нито лесен процес. На даден етап може да забележите, че бихте искали да изучавате ННК с някого, който има повече опит в прилагането на процеса. Ако действително е така, свържете се с CNVC.org, за да разберете къде най-близо до Вас се провеждат обучения по ННК. Също така Ви препоръчвам да проучите книгата „Nonviolent Communication: A Language of Life" (издадена на български език под името „Общуване без агресия" - бел. прев.) от Маршал Розенберг. Междувременно се надявам, че това Ръководство може да Ви предостави някои идеи и вдъхновение за това как бихте могли да започнете да прилагате принципите на ННК във Вашата класна стая.

Решаващият елемент в процеса на ненасилствена комуникация (ННК) е да разпознаем нашите собствени потребности и потребностите на другите. Когато нашият диалог се основава на потребностите, ние можем да се наслаждаваме на по-добра комуникация. Това, което имаме предвид под „потребности", са универсалните вътрешни нужди, които мотивират човешкото поведение (например потребност от безопасност, уважение, грижа, разбиране…), без позоваване на външни фактори, конкретни хора или определени действия.

КОГАТО ЗАПОЧНЕТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ТЕЗИ УПРАЖНЕНИЯ

Когато започнете да използвате тези упражнения с учениците, първоначално усещането може да е неловко, може да отнеме време преди да усетите реално, че работят за Вас. След като децата започнат да вярват, че техните потребности са наистина важни за Вас, процесът ще изглежда по-естествен и ще тече по-гладко. Не е достатъчно само да заявите, че разбирате децата и се грижите за техните потребности. Те трябва да го видят и да го преживеят, за да се убедят в истинността на думите Ви. Така че в тези упражнения ние в голяма степен се фокусираме върху отношенията между деца и възрастни.

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

Въпреки това, едни и същи принципи и упражнения могат да се прилагат във всички отношения, които поддържаме с други хора. Вместо „ученици" или „деца", бихме могли да поставим „родители", „колеги", „Вашите собствени деца", „Вашият партньор", „министъра на образованието" или някого другиго.

Ръководството е предназначено да допълва филма „Всяко действие е резултат от потребност", който е достъпен безплатно на: http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC%20Film%20-%20Bulgarian

При предоставянето на упражненията се предполага, че сте гледали филма. За някои от упражненията се нуждаете от карти на чувствата и карти на потребностите, които могат да бъдат изтеглени от същия уебсайт (на български също от ТУК – бел. ред.).

Най-важното упражнение е просто: Разпознайте потребностите!

Надявам се да се забавлявате, докато разучавате този наръчник!
Сърдечни поздрави,
Кирстен Кристенсен, LIVKOM

Указания за копиране: Тази брошура може свободно да се копира и споделя

могли да опишат какво **Участникът** чувства и от какво се нуждае. Те се редуват да поставят картите пред **Участника** и да питат, „ Ти чувстваш ли..., **защото** се нуждаеш от ...?"

- **Участникът отговаря на всяко предложение по един от следните три начина:**
  "Да, ядосан съм, защото имам нужда от уважение и да ме зачитат"
  "Да, ядосан съм, но изпитвам потребност да бъда чут!"
  "Не, не съм ядосан, наранен съм!" (В този случай продължете към следващия човек в кръга за нови предположения за потребности)

  Забележка: това упражнение не е за получаване на „правилен" отговор, а за отгатване по посоката на чувствата и потребностите.

- След един или два кръга, Участникът разглежда картите, които останалите са му предоставили, и избира 3-6, които отговарят на неговите чувства и потребности най-добре. След това играта преминава към следващия човек.

5. РАЗПОЗНАВАНЕ НА ПОТРЕБНОСТИТЕ ЗАД ДАДЕНА СТРАТЕГИЯ

Участникът тегли една карта с потребност от тестето с карти, обърнати с лицето надолу, и я показва на останалите така, че те да я виждат, а той/тя - не.

Без да използват думата на картата, останалите участници се редуват да дават примери за това как биха могли да удовлетворят потребността, с други думи - какви стратегии биха могли да използват.

Участникът трябва да разпознае съответната потребност, след като чуе 4 или 5 от примерите, а ако той/тя не успее, завърта картата към себе си, за да види отговора.

В края на играта отделете няколко минути, за да поговорите за възможни стратегии.

6. ПРАЗНУВАНЕ НА УДОВЛЕТВОРЕНА ПОТРЕБНОСТ

Участникът избира една карта на потребностите, без някой друг да вижда, и описва ситуация, свързана с тази потребност, в която той/тя участва. Останалите участници се опитват да отгатнат въпросната потребност.

Ако предположението е подобно на потребността от картата, но не е съвсем точно, Участникът може да каже, „Да, и аз също мисля за друга нужда", докато правилната дума не бъде позната. Ако никой в групата не предположи правилно в рамките на, да речем, две минути, Участникът разкрива картата и играта продължава.

Картите с потребности се раздават на участниците и те се редуват, за да отгатват основните потребности на Участника, една по една, като използват формата:

„Чувстваш ли се ядосан, защото имаш потребност от/защото много искаш…? (като използват думата на картата с потребност на празното място).

Предложените карти се поставят пред **Участника.** След един или два кръга, Участникът казва на групата кои карти с потребности най-добре отразяват неговата/нейната ситуация. Той или тя след това може да формулира ново изречение по модела: „Ставам гневен, **защото** моята потребност за разбиране не е удовлетворена".

Имайте предвид, че могат да се проявят и други чувства, например тъга,

4. ПРЕВЕЖДАНЕ НА ДУМИ, КОИТО „НАРАНЯВАТ"

Целта е да се преведат преценки и критики - думи, от които другите често се чувстват наранени - в изрази, които включват чувства и потребности.

Например, ако искате да кажете: „Вдигаш прекалено много шум!", може да създадете по-добра връзка, ако вместо това кажете „**Чувствам се** подразнен, **защото** точно сега **се нуждая** от тишина и спокойствие".

- **Участникът** избира дадено изречение от списъка на страница 13, което той/тя може да направи, като се идентифицира (или пък може да откриете собственото си изречение) и го прочетете на групата.
- Картите с чувства и потребности се разпределят сред останалите ученици.
- Децата разглеждат картите си и намират две, които според тях биха

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

УПРАЖНЕНИЯ ЗА УЧИТЕЛИ

- за Вашето собствено развитие

Моля, прочетете „За това ръководство" на страница 1, преди да започнете!

1. ЕМПАТИЯ КЪМ ВАС САМИТЕ

Ако сте разочаровани или недоволни от себе си и от това, което правите.

Поемете няколко дълбоки вдишвания и си напомнете, че правите най-доброто, което можете, за да отговорите на своите потребности. Идентифицирайте 3-5 потребности, които са важни за Вас в дадената ситуация (вижте списъка в края на тази брошура) и дайте възможност на тези потребности да запълнят Вашето съзнание поне за минута, докато продължавате да дишате дълбоко.

Ако не сте в състояние да достигнете спокойно състояние по този начин, помислете дали да не поискате подкрепа от колега, който ще направи Упражнението за слушане с Вас (вижте упражнение 2).

Това упражнение звучи много просто, но може да даде забележителни резултати. Дори само дълбокото дишане може да Ви помогне да приемете себе си и Вашите ценности по-лесно. Освен това то може да Ви помогне да запазите адекватно състояние под влияние на емоциите, за да обмислите други действия, които бихте могли да предприемете, които могат да отговорят на повече Ваши или чужди потребности. Дори може да Ви осенят идеи за различни подходи в следваща такава ситуация.

2. ПРОСТО СЛУШАНЕ

Когато някой друг е много огорчен, гневен или тъжен.

Изслушайте човека няколко минути, без да правите нищо повече от това да повторите някои от думите му (активно слушане). Покажете с езика на тялото си, че присъствате - отпуснете тялото си, дишайте дълбоко и установявайте контакт с поглед. Продължете, докато не видите, че човекът забавя темпото си и се отпуска, с което Ви дава основание да допуснете, че е изразил най-важното за него в този момент. Това често се случва много по-рано, отколкото бихте очаквали.

Може и да не успеете веднага да помогнете за разрешаването на гнева или огорчението на другия човек, но просто като слушате, допринасяте много за удовлетворяването на някои базови потребности: да бъде видян, да бъде чут и да бъде разбран. Дори само това вече допринася за по-доброто състояние и на двама Ви. В училищна ситуация често ще установите, че именно това са ключовите неудовлетворени потребности на Вашите ученици.

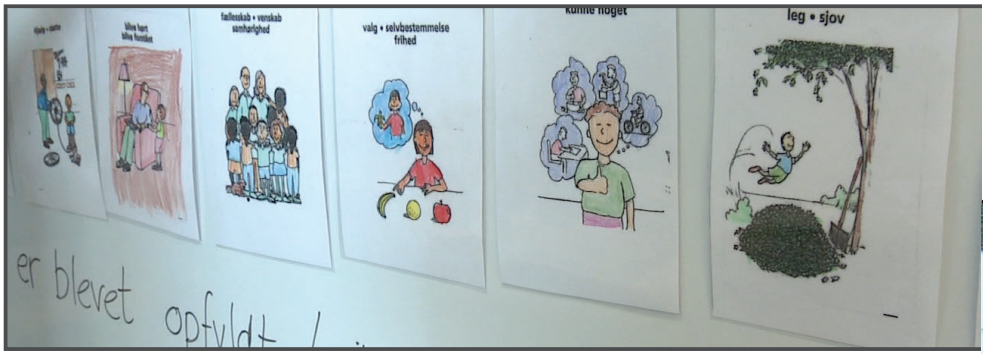
3. ФОКУС ВЪРХУ ПОТРЕБНОСТИТЕ

Когато детето каже или направи нещо, което не ни харесва.

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

Намерете Вашите списъци с чувства и потребности. Седнете с детето и потърсете заедно една или повече потребности, които то би могло да удовлетвори посредством своето действие, провокирало Вашата реакция. Използвайте думите за потребности, за да разберете детето. Може би не е необходимо да кажете много неща, а просто да засвидетелствате Вашето присъствие и приемане. По същия начин установете Вашите собствени потребности, които са били предизвикани от поведението на детето. Когато откриете както потребностите на детето, така и собствените си такива, насочете вниманието си към това, което би било удовлетворяващо и за двама ви.

След това дайте на детето идеи и насоки за това как то може да удовлетвори потребностите си по начин, който не е за сметка на другите. Потърсете такива действия, които ще са работещи за всички страни. Често е трудно да „останем в настоящето", когато сме засегнати от действията на други хора, които не ни харесват. Бъдете мили и търпеливи със себе си, докато упражнявате това!



Ако повтаряте това упражнение, с течение на времето това ще помогне на детето да се довери, да повярва, че онова, което то може да предложи, се приветства. Съответно това усещане може да допринесе за по-освободена и спокойна учебна атмосфера.

4. ФОКУС ВЪРХУ ВРЪЗКАТА

Когато искате по-добра връзка и разбиране с ученика.

Кажете на детето, че искате да говорите с него, за да разберете по-добре как стоят нещата от негова гледна точка. Попитайте или предположете какво според Вас то изпитва и чувства. Използвайте списъка с чувства като ръководство, ако искате. Изслушайте го и повторете възможно най-точно това, което чувате. Разгледайте заедно списъка с потребностите и открийте онези от тях, които не са били удовлетворени в ситуацията, която то описва. Говорете за това, което и двамата желаете, както и какво бихте могли да направите заедно, което би подкрепило позициите и на двама ви. Резултатът от това упражнение може да бъде, че създавате по-добра връзка помежду си и детето вижда, че Ви е грижа за неговите преживявания.

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

повече на брой карти за най-често срещаните потребности.

Сега помолете децата едно по едно да покажат своята карта на другите и да им обяснят какво означава избраната от тях потребност, както и защо съответната потребност е от значение за тях днес. (Посочете ясно, че няма проблем, ако детето не иска да споделя).

Това упражнение може да остане самостоятелно или да бъде използвано, за да започне дискусия за това какво е важно за децата днес, как се чувстват в училище и в своя клас.

2. УСТАНОВЯВАНЕ НА ЧУВСТВАТА И ПОТРЕБНОСТИТЕ

Едно дете започва като Участник.

- **Участникът** раздава картите с чувства и потребности, така че всички да получат най-малко по 3 от всеки вид.
- **Участникът** описва събитие (било то тъжно или щастливо) от своя живот, като използва наблюдение над фактите и, доколкото това е възможно, без да прави оценки или преценки.
- Той/тя трябва да разкаже историята си в рамките на една минута.
- Останалите участници гледат картите с чувствата и избират една или две, които според тях може да отразяват чувствата на **Участника**. На свой ред те дават своята карта на Участника и питат: „Чувстваш ли се _____?" **Участникът** слуша, но не коментира.
- След един или два кръга, **Участникът** разглежда картите с чувства, предложени от останалите, и избира 2 или 3, които най-добре съответстват на чувствата му. Останалите се връщат в тестето.
- След това останалите участници разглеждат своите карти с потребности, за да намерят онези, които според тях могат да отразяват потребностите, които има Участникът. Следвайки същата процедура, както по-горе, те питат: „Имаш ли потребност от _____?" **Участникът** слуша, но не коментира.
- **Участникът** избира онези, които му съответстват най-добре. Участникът сега е поканен да изрази дали се чувства чут и разбран.
- След това картите се разместват в кръга до следващото дете, което иска да играе, и на свой ред става **Участник.**

3. ИГРА НА ГНЯВ - РАЗБИРАНЕ НА НАШИЯ ГНЯВ ПО-ДОБРЕ

Участникът мисли за ситуация, която го кара да се гневи.

Участникът казва на глас: „В тази ситуация се чувствам ядосан и си казвам, че трябва/не бива… (може да бъде всичко, напр. „не бива да ми викаш", „трябваше да окуражиш другия отбор").

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

ННК ЗА КЛАСНАТА СТАЯ

- за подкрепа на култура на мир във Вашето училище

Игри/упражнения, които да правите с децата

(вдъхновени от детските GROK игри на Жан Морисън и Кристин Кинг, които може да намерите на http://www.groktheworld.com/)

Те могат да се правят с целия клас или с по-малки групи деца. Целта е децата да осъзнаят собствените си чувства и потребности и да се научат да ги изразяват.

За да може да проведете тези упражнения ще Ви трябват флашкарти с чувства и потребности. Такива карти могат да бъдат изтеглени от http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC%20Film%20-%20English/Free%20educational%20materials?fbclid=IwAR06WZS-OKujw1cisUnRVIGW4zp_BKhA2yUnogZXv6mAbRL13hPX7kK8uPo (на български от https://goo.gl/aeyGNe – бел. ред.) и след това да бъдат разпечатани и ламинирани в училище. Картите с Чувства и Потребности се предлагат в два комплекта, за по-малки деца с картинки и няколко думи (на български от https://goo.gl/aeyGNe – бел.ред.) и за по-големи деца - с повече думи и без картинки (на български от https://goo.gl/aeyGNe – бел.ред.).

Препоръчваме Ви да показвате картите в класната стая, така че децата да свикнат с тях, и те винаги да бъдат на разположение, когато е необходимо.

1. ЗАПОЗНАВАНЕ С ДУМИТЕ ЗА ПОТРЕБНОСТИ

Разстелете картите с потребности на масата или на пода.

Помолете децата да погледнат картите и да изберат една, която е важна за тях днес. (Кажете им, че ще бъдат поканени да покажат картата си на останалата част от класа по-късно). Две деца могат, разбира се, да изберат една и съща дума - намерете начин да споделят картата или подгответе

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

5. СПРАВЯНЕ С ПОВЕДЕНИЕ, СВЪРЗАНО С ФИЗИЧЕСКО НАСИЛИЕ

Когато сте използвали сила (при защита), за да попречите на даден ученик да нарани себе си или другите, или да причини имуществена вреда.

Изчакайте докато детето се успокои и усети, че е разбрано (Упражнение 2). След това обяснете какви потребности се опитвате да удовлетворите с действията си. Например: „Исках и двамата да сте в безопасност". Чуйте реакцията на детето и я приемете, но не си позволявайте да изгубите представа за собствените си потребности. Ако е необходимо, използвайте емпатия към самите Вас (упражнение 1).

Целта тук е да увеличите шансовете си да останете в контакт с детето, което може да Ви помогне да разрешите бъдещите конфликти по-лесно.

6. ПРИЗНАТЕЛНОСТ

Когато някое дете каже или направи нещо, което Ви харесва. Помислете за нещо специфично, което някое дете е казало или направило днес, което Ви е харесало..

Установете поне едно чувство, което сте изпитали, както и една Ваша потребност, която е била удовлетворена в резултат от действието или думите на детето. Изразете чувството и признателността си към детето, като си спомняте, че става дума за Вас и Вашето удоволствие от действията му - не толкова за него, и със сигурност не включва оценяване или директно хвалене. Така че, вместо да дадете оценка, например „Добро момиче!" или „Умно момче!", кажете нещо за себе си и за това как неговото действие е направило живота Ви по-прекрасен. Кажете му, че то е допринесло с нещо ценно.

Примери
(към 6-7 годишни): "Хареса ми как говорихте с приятеля си"
(към 15+ годишни) "Харесва ми как успяхте да запазите собствените си потребности и потребностите на приятеля си едновременно в съзнанието си"

Да се демонстрира признателност по този начин е ново и рядко изживяване за повечето ученици и може да им помогне да се отпуснат повече във Вашето присъствие. Освен това могат да бъдат по-склонни да водят диалог с Вас, когато се случи нещо, което не Ви харесва, защото вече ще имат доверие във Вашата връзка.

Няма да получите същия резултат, ако просто хвалите детето, защото това би означавало, че се поставяте над нея като съдия, който преценява кога то е право/греши или е добро/лошо.

За повече информация относно ефекта от наказанията и наградите, похвалата и обвинението, потърсете книги, свързани с ННК, например „Nonviolent Communication: A Language of Life" („Общуване без агресия" на български – бел. ред.) от Маршал Розенберг.

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

7. ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

Ако сте тъжни за това как стоят нещата в момента и не знаете как биха могли да бъдат различни.

Отделете малко време, за да помечтаете какви бихте искали да бъдат отношенията Ви с децата.

- Каква е Вашата мечта?
- Какво бихте искали другите да правят в идеалния случай (както децата, така и другите възрастни), което би направило живота Ви по-прекрасен?
- Какви Ваши потребности биха били удовлетворени от тези действия?

Може да поискате да опишете мечтата си в дневник, може би придружено с рисунка или илюстрация. Още по-добре, ако можете да намерите човек или няколко души, с които да споделите тази своя мечта. Изберете ги внимателно, тъй като мнозина прибързано ще Ви дадат решения за проблема или оценка на това, което казвате, когато още не сте готови за това. Не се страхувайте да помолите да Ви изслушат така, както Вие искате - може да се изненадате у кого ще откриете добър слушател! Бихте ли искали другият да повтори това, което е чул, така че да знаете, че сте изслушани? Или може би бихте искали да постави ръка на рамото Ви като знак, че той/тя присъства с Вас? Помолете за онова, което усещате за най-подходящо за Вас в конкретния момент.

Обърнете внимание дали чувствата Ви се изменят, докато навлизате в по-дълбок контакт с Вашите потребности и копнежи. Може да се изненадате и да се зарадвате да откриете, че другите имат подобни чувства и мечти, и така вече Вие няма да се чувствате толкова сами с Вашите копнежи.

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели

8. САМОАНАЛИЗ

Да си дадем сметка за това къде се намираме спрямо собственото си обучение

Разгледайте тези въпроси и запишете някои отговори:

- Какво прави и казва учителката във филма, което улеснява децата да потърсят нейната подкрепа при разрешаване на конфликтите си? (чрез удовлетворяване на техните потребности от безопасност и доверие)
- Какво казвам и правя аз като учител, което затруднява моите ученици да повярват, че мога да им помогна да се справят с техните конфликти?
- Какво казвам и правя аз като учител, което улеснява моите ученици да се чувстват сигурни и да повярват, че мога да им помогна да се справят с техните конфликти?
- Какво бих искал аз като учител да правя по различен начин, след като изгледах този филм?
- Какви конкретни процедури, описани във филма, бих могъл да приложа в моя клас? Какво бих искал да постигна с това?
- Какво мога да направя в моя кръг от колеги и с ръководството на училището, за да подкрепям по-нататъшното развитие на „културата на мира" в нашето училище?

9. ПРАКТИКУВАНЕ НА ЕЗИКА НА ЧУВСТВАТА И ПОТРЕБНОСТИТЕ

Поддържане на дневник

Ценно упражнение е да разпознавате както своите собствени, така и чуждите чувства и потребности всеки ден, което би могло да се случи под формата на обобщаване или приключване на дейностите и взаимодействията през изминалия ден.

Препоръчвам Ви да поддържате дневник, в който да записвате ключови случки от деня. Идентифицирайте чувствата и нуждите, които дадената случка е предизвикала, с помощта на списъците в тази брошура. Помислете дали има нещо, което можете да кажете на другите хора, участвали в случката, на следващия ден (студенти, колеги или родители).

Ръководството е предназначено за безплатно разпространение. Не се допуска използването му за комерсиални цели