

Ненасильницьке спілкування (ННС): основа профілактики булінгу

Застосування принципів Маршалла Розенберга для створення
безпечного освітнього середовища

ФУНДАМЕНТ ЕМПАТІЇ

Теоретична опора

«У центрі ненасильницького спілкування — не контроль поведінки іншого, а створення контакту» - Маршалл Розенберг.

"Ненасильницьке спілкування. Мова життя" - Маршалл Розенберг.



Що таке ненасильницьке спілкування (ННС)?

ННС ≠ Маніпуляція

Ненасильницьке спілкування – це щирий діалог, а не засіб прихованого впливу чи досягнення корисливих цілей. Його мета – взаєморозуміння.

ННС ≠ «Зручний Студент»

ННС не має на меті зробити студентів пасивними чи покірними. Навпаки, воно сприяє розвитку самосвідомості та відповідальності.

ННС = Контакт + Межі

Це баланс між встановленням емоційного зв'язку та чітким визначенням особистих і професійних кордонів, що важливо для викладача.



Булінг крізь призму ННС



Замість потреб — оцінки

Коли ми фокусуємося на оціночних судженнях замість невисловлених потреб, створюється підґрунття для непорозуміння.



Замість почуттів — звинувачення

Перекладання відповідальності та звинувачення приховують справжні почуття та руйнують взаєморозуміння.



Замість контакту — страх і влада

Там, де домінує страх і прагнення до влади, справжній контакт стає неможливим, відкриваючи шлях до булінгу.

Конфлікт vs Булінг: ключові відмінності

Конфлікт

Це природне зіткнення інтересів або потреб, яке може стати точкою росту та взаєморозуміння, якщо його вирішувати конструктивно.



Булінг

Це систематичне ігнорування потреб однієї сторони, що супроводжується агресією, знуцанням та дисбалансом влади.





Роль викладача в ННС

За Маршаллом Розенбергом, викладач стає провідником, який допомагає трансформувати звинувачення в усвідомлення потреб.

Від мови звинувачень...

...дозволяє зосередитися на виявленні дійсних причин конфлікту, а не пошуку винних.



...до мови потреб

...перекладаючи негативні висловлювання у запити та бажання, що лежать в їх основі.

Фокус: не «хто винен», а «що важливо»

4 кроки ННС



1. Спостереження без оцінок

Опис факту, ситуації без оціночних суджень.



2. Почуття

Розуміння своїх почуттів, як реакцію на ситуацію.



3. Потреби

Визначення потреб, що не задоволені.



4. Прохання

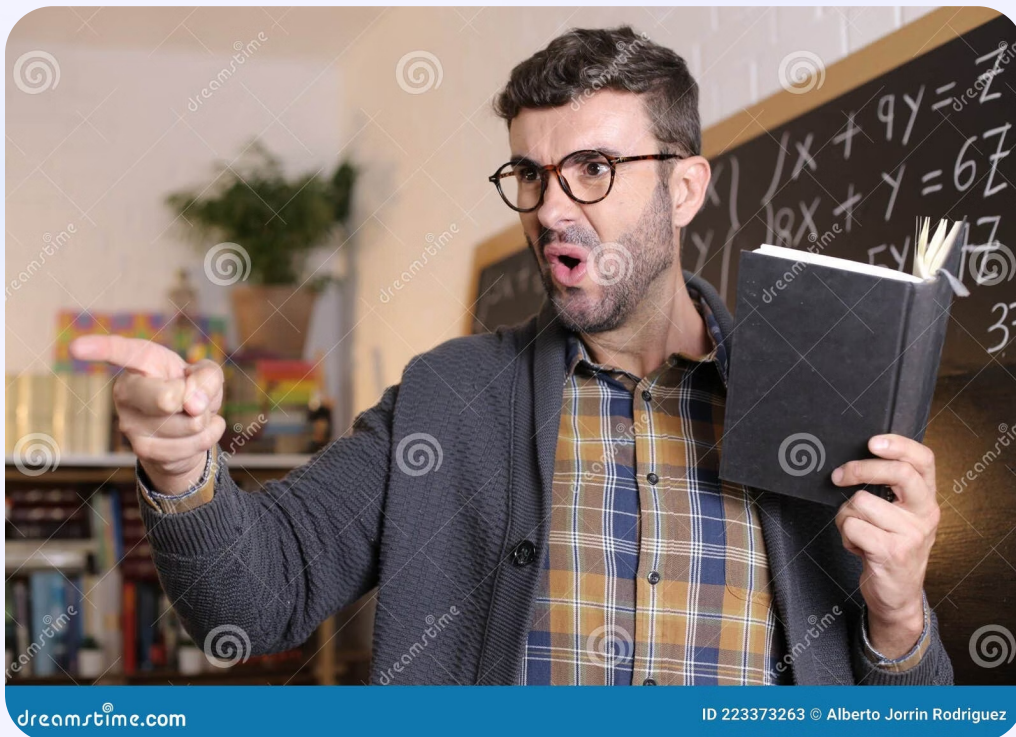
Звернення щодо здійснення конкретних дій.

Приклад застосування ННС

✗ Без ННС: осуд і шаблон

«Ти завжди спізнюєшся і не здаєш роботи вчасно! Ти безвідповідальний»

Такий підхід викликає опір, образу та закриває шлях до конструктивного діалогу.



✓ З ННС: Факт + Почуття + Потреба + Прохання

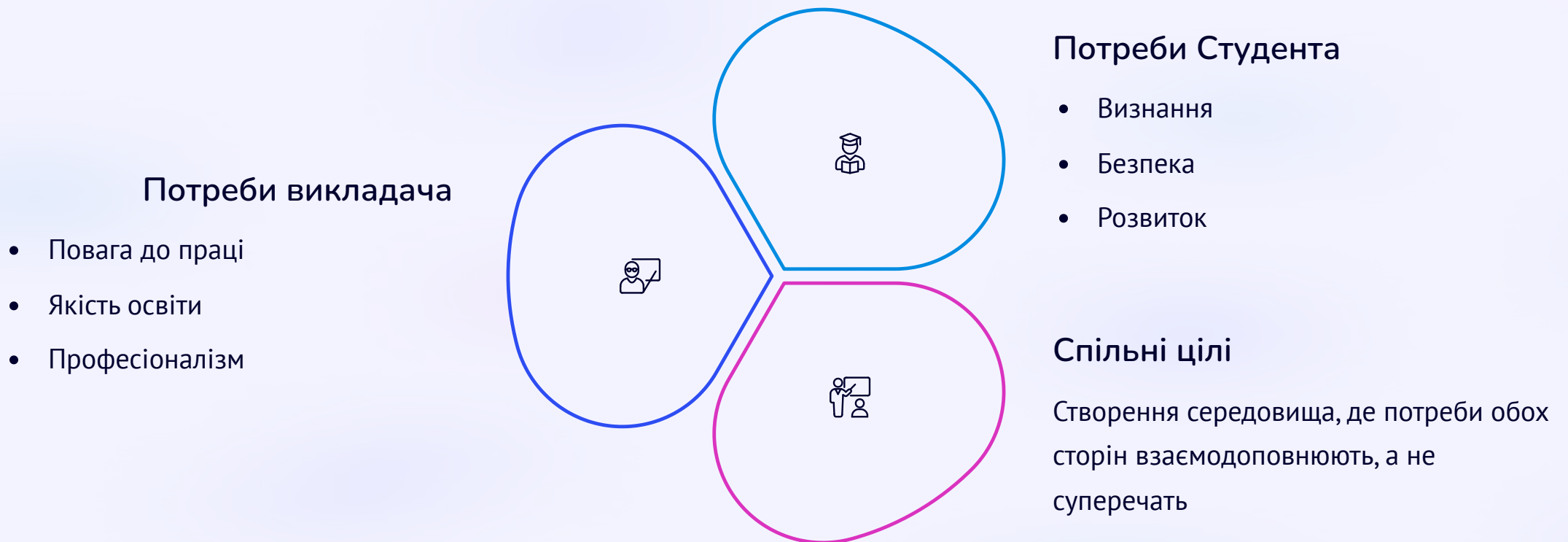
«Коли я бачу, що ти **не здаєш роботу** до дедлайну, я **відчуваю занепокоєння** щодо твоєї успішності. Мені **важливо**, щоб ти мав можливість засвоїти матеріал. Чи можеш ти **обговорити** зі мною, що відбувається, і як я можу тебе підтримати?»

Цей підхід створює атмосферу довіри та співпраці.

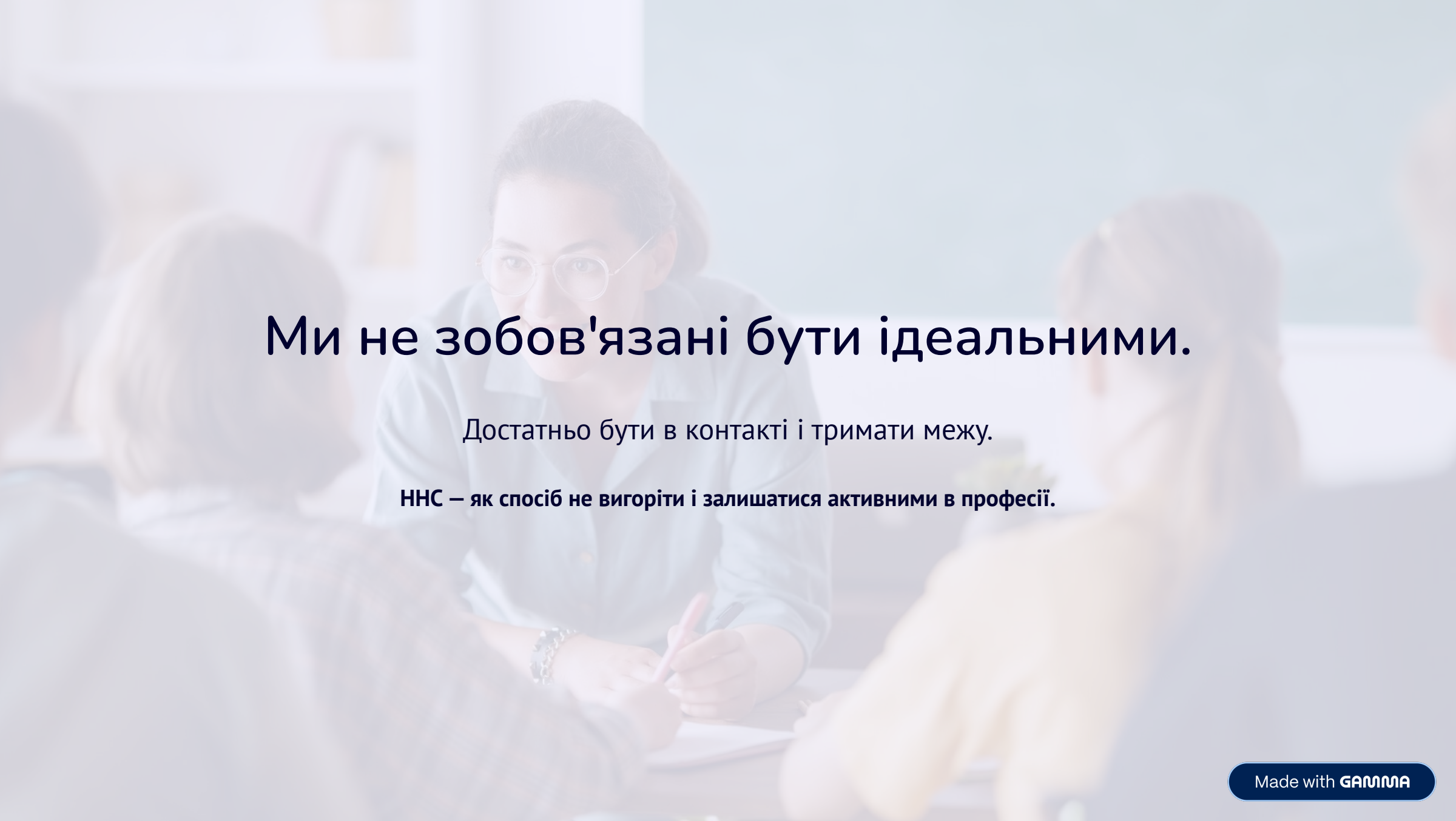


ОБ'ЄДНУЮЧИ СТОРОНИ

Потреби сторін



Викладач і студент - партнери в освітньому процесі!



Ми не зобов'язані бути ідеальними.

Достатньо бути в контакті і тримати межу.

ННС — як спосіб не вигоріти і залишатися активними в професії.