

Тема: Навыки ненасильственного общения

💡 Почему важно учиться конструктивному общению?

Эффективное общение помогает избежать конфликтов, укрепить взаимоотношения и создать комфортную атмосферу. Освоение навыков ненасильственного общения способствует пониманию, снижению напряжённости и улучшению качества взаимодействия.

📖 Принципы ненасильственного общения

✓ **Активное слушание:** способность слышать собеседника, понимать его точку зрения и демонстрировать внимание.

✓ **Эмпатия:** умение распознавать эмоции другого человека и проявлять уважение к его переживаниям.

✓ **Ясность выражения мыслей:** формулирование идей чётко и без двойных смыслов.

🔧 Почему важно развивать навыки конструктивного общения?

Улучшение качества взаимодействия и доверия между людьми. Уменьшение напряжённости и агрессии в повседневных ситуациях. Формирование уважительного и эффективного общения в любом социальном контексте.

⚠️ Ошибки в коммуникации, приводящие к конфликтам

✓ **Обвинения и критика** использование агрессивных формулировок, вызывающих защитную реакцию.

✓ **Игнорирование чувств собеседника** отказ признавать эмоции или опыт другого человека.

✓ **Неточность в выражении мыслей** неясные формулировки, которые могут привести к недопониманию.

🗣️ Язык «я-сообщений» как метод предотвращения конфликтов

✓ «Я-сообщения» помогают выразить эмоции без обвинений:

✓ «Мне неприятно, когда меня перебивают» вместо

«Ты всегда меня перебиваешь!»

✓ «Я чувствую раздражение, когда план меняется без предупреждения» вместо

«Ты никогда ничего заранее не говоришь!»

Тема: Навыки ненасильственного общения



Упражнение

«Активное слушание»

- ✓ Найди собеседника и сосредоточься на его словах без перебиваний.
- ✓ Перефразируй сказанное, чтобы подтвердить своё понимание.
- ✓ Заметь, как изменяется атмосфера общения при внимательном слушании.



Практика «Я-сообщений»

- ✓ Проанализируй недавнюю конфликтную ситуацию.
- ✓ Запиши, как ты изначально выразил своё мнение.
- ✓ Переформулируй его в «я-сообщение», избегая обвинений.



Техника

«Эмпатический диалог»

- ✓ Представь себя на месте другого человека в спорной ситуации.
- ✓ Попробуй сформулировать ответ с позиции понимания его переживаний.
- ✓ Анализируй, как меняется восприятие конфликта при использовании эмпатии.



Почему важно тренироваться?

- ✓ Улучшает качество общения и снижает уровень конфликтности.
- ✓ Помогает выстраивать доверительные и уважительные отношения.
- ✓ Развивает способность анализировать и корректировать собственные реакции.

СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!
гарантируем!