

**Государственное автономное образовательное учреждение среднего
профессионального образования Республики Крым
«Ялтинский медицинский колледж»**

Дистанционный классный час на тему:

Ненасильственное общение

Подготовила Колосова Н.И.

Цель: сохранение самообладания по отношению к близким людям в кризисных ситуациях

Актуальность: Карантин больно ударил не только по кошелькам и настроению активных людей, но и по их отношениям. Он стал своеобразной проверкой прочности связи между людьми.

Как не довести отношения до кризисного момента рассмотрим и обсудим на классном часе.

Антикризисная психология

Запомните это словосочетание — Ненасильственное общение

Условия карантина являются частью кризисной ситуации, в которой сейчас находятся люди. И это само по себе стрессово, ведь карантин ограничивает наши свободы. Постоянное пребывание вместе без правильной установки может обострять нерешенные проблемы и хронические конфликты, существующие в отношениях. Поэтому, чтобы это предупредить, надо учиться ненасильственному общению.

Оно состоит из трех элементов:

- Мы говорим о себе, а не о близком человеке. Это значит, что мы не оцениваем и комментируем действия любимого человека, а говорим о своих. Мы озвучиваем наши переживания и чувства.
- Мы говорим, в связи с чем возникла та или иная эмоция. Действие близкого человека, разозлившие нас или нам не понравившиеся.
- Мы просим его, чтобы он больше такого не делал, или делал иначе.

Например, "Мне неприятно, когда ты задаешь мне вопрос во время того, когда я работаю". В этом примере мы: сказали, что нам болит; озвучили, почему так произошло; попросили такого больше не делать.

Ключевое здесь - выразили это не как требование, а как просьбу.

Зачем говорить о своих эмоциях и потребностях

Если человек постоянно будет умалчивать свои мысли, то у него накопится множество обид. И даже если 10 раз он промолчал и на 11-й решил выразить свои чувства - вряд ли у него это получится сделать без негатива. Словами, возможно, и удастся все сделать правильно, соблюдая ненасильственное общение. Однако настоящие эмоции выдаст невербальное поведение: тон голоса, мимика, осанка. Тогда спокойное общение перерастет в деструктивное.

Выражая определенные желания, нужно также делать это правильно. Забываем о приказном тоне и штампах: "Ты должен это сделать", "Я сказал, сделай". Вместо этого переходим в позицию: "Я прошу".

Например, "Для меня важно сейчас побыть наедине", "Для меня важно побыть в тишине". Таким образом мы просим близкого человека помочь в тех условиях, в которых мы сегодня находимся, а не приказываем ему.

Учимся строить личные границы

Общее пространство 24/7 является фактором, нарушающим личные границы. Могут быть проблемы с тем, чтобы побыть наедине, в тишине, восстановиться. И это возможно делать в условиях четырех стен, но исключительно следуя ненасильственному общению.

Любые отношения имеют два состояния: потребность в близости и контакте, а также потребность в дистанции и разъединении. Это является нормальными этапами в отношениях и не в кризисных моментах - когда мы вместе утром и вечером, но на дистанции во время рабочего дня. Поскольку сегодня таких возможностей у людей нет, мы должны обеспечивать потребность в дистанции в тех условиях, в которых находимся.

1. Придумываем ритуалы и правила, которые будут защищать наши границы. Это может быть или конкретный час, который вы выделяете на побыть в одиночестве,

или даже несколько часов. В этот момент с вами не разговаривают, у вас ничего не просят - то есть не вмешиваются в личное пространство.

2. Говорим напрямую, что хотим побыть наедине. Например, "Я спряталась, хочу быть неприкасаемой в это время. Поговорим обо всем позже".

Переосмысливаем отношения

Любая кризисная ситуация является началом чего-то нового. Когда мы что-то ненужное оставляем в прошлом, то впоследствии вводим в жизни что-то более здоровое.

Это же касается отношений. У людей появляется шанс научиться общаться в ненасильственной форме, проговорить накопленные обиды, решить хронические конфликты.

Но важно понимать, что это ответственность, и улучшить отношения мы сможем, если над ними работать. **А главное условие для этого - коммуницировать, делиться и открываться близким.**



Берегите себя и своих близких. С уважением, Колосова Н.И.