

Ochutnávka nenásilné komunikace

Mgr. Jana Krucká

DIV_NÁ KONFERENCE o duši a škole
12.4.2023



Konference je realizována v rámci projektu PODUZ (Systematická podpora duševního zdraví v adolescenci, ZD-ZDOVA1-013).

Agenda

- Co je nenásilné komunikace (NVC)
- Jak pozorovat bez hodnocení
- Pocity a jak je vyjádřit
- Co jsou potřeby
- Jak formulovat prosby
- Shrnutí
- Čas pro otázky



Co je nenásilná komunikace?

- Marshall B. Rosenberg
- Cíl: porozumění sobě i ostatním
- 4 složky NVC
 - Pozorování bez hodnocení
 - Pocity
 - Potřeby
 - Prosby

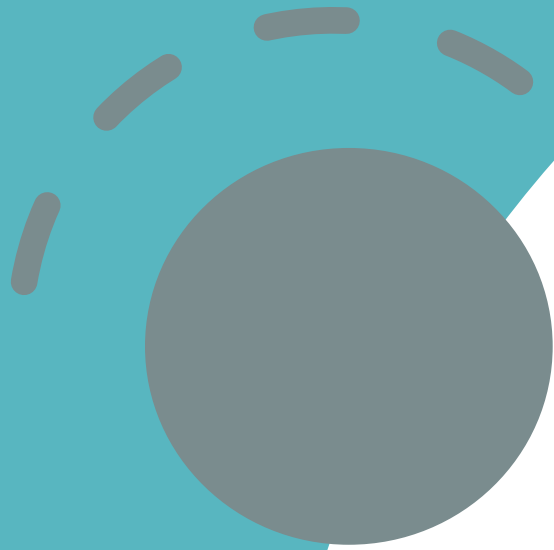
Pozorování bez hodnocení

Pozorování

- Vyjádřování „objektivní“ reality
- Konkrétní, specifický jazyk (policejní protokol)
 - Co se stalo?
 - Kdy a kde se to stalo?
 - Kdo byl přítomen?
- Bez hledání viníka
- Hledání společného základu

Hodnocení

- Směšování „objektivní“ reality a vlastních myšlenek, názorů, soudů
- Vágní, zobecňující jazyk
 - Generalizace: *Dnešní děti jsou líné*
 - Výrazy jako: *vždycky, nikdy, nikdo, všichni, příliš...*
 - Hodnotící adjektiva: *dobrý, zlý, vhodný, nespolehlivý, zodpovědný...*
- Často vnímáno jako kritika



Cílem není nevyjadřovat své
hodnocení, ale být si vědom toho, co
je „objektivní“ realita a co jsou
subjektivní hodnocení a soudy

Pozorování bez hodnocení

Rozpoznání pozorování a hodnocení

Nedostal jsem Petrovy podklady pro náš projekt. Petr je nespolehlivý.

Irina by měla být víc pečlivá.

V dokumentu od Iriny jsem našla 3 chybné údaje.

Luboš je šikovný.

Luboš mi sestavil skříň.

Aneta ostatní ruší při práci.

Viděla jsem dnes 2x Anetu jak se při hodině baví se spolužačkou.

Našel jsem včera Davidovy ponožky pod postelí.

David je bordelář.

Průměrné známky dívek v naší třídě jsou v matematice horší než chlapců.

Holkám matematika nejde.



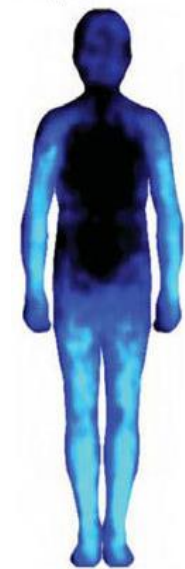
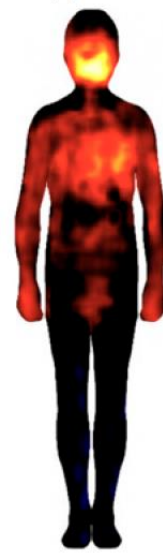
Trénink formulace pozorování a hodnocení

- **Převeďte pozorování do
hodnocení a naopak**
 - Ota se mě nezeptal na můj
názor.
 - Eliška je krásná.
 - Karel celý den vyrušoval.
 - Alena měla všechna cvičení
dobře.
 - Marek mě vždycky podpoří.
- <https://wordwall.net/resource/35530380>

Pocity

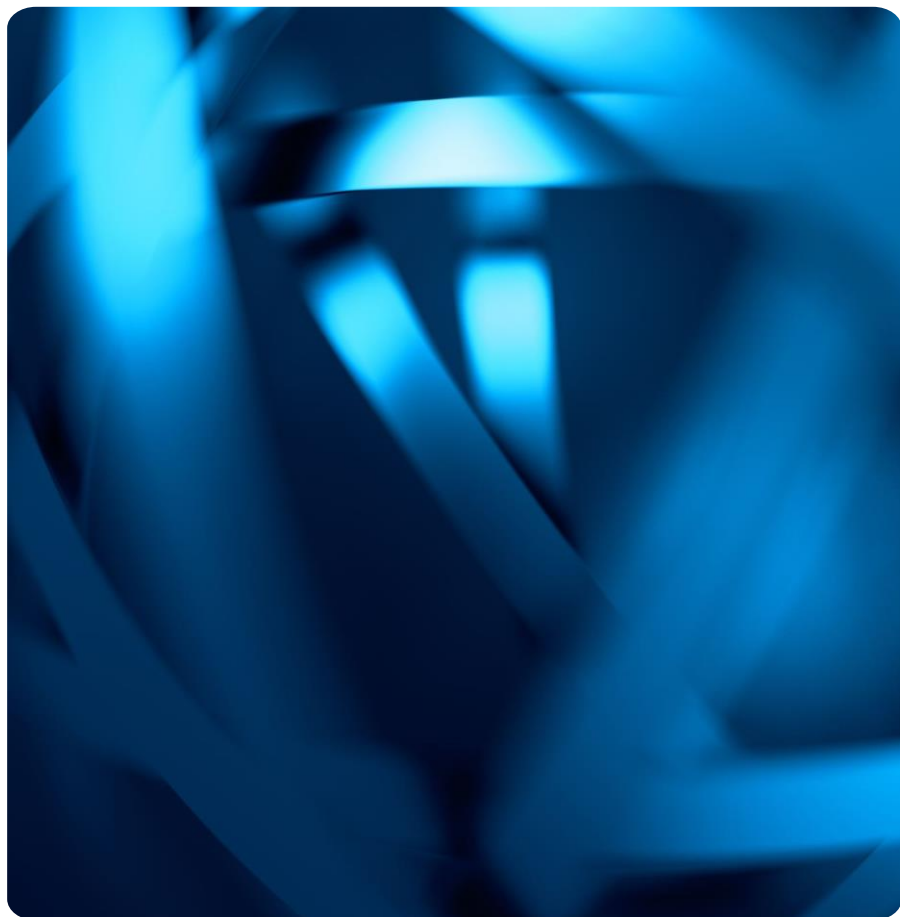
- Citelné v těle; komunikační kanál „tělo – hlava“
- Úzce propojené s potřebami
- *Glad, bad, sad, mad and ok*

- Cíl práce s pocity:
 - Lepší propojení sám se sebou
 - „lidské“ vyjádření pocitů



Rozpoznávání pocitů

- **Hrdost, Radost, Stud, Deprese, Vztek**
- modrá / černá = žádná / nízká aktivace
- žlutá / červená = vysoká aktivace



Rozpoznávání pocitů v minulosti

Byl/a jsem hrdý/á, když...

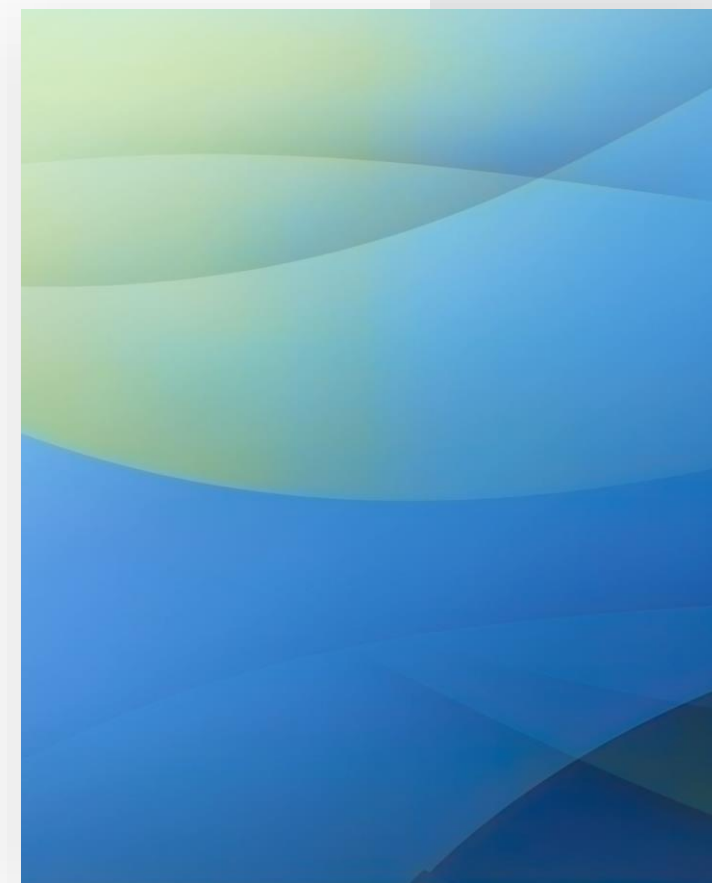
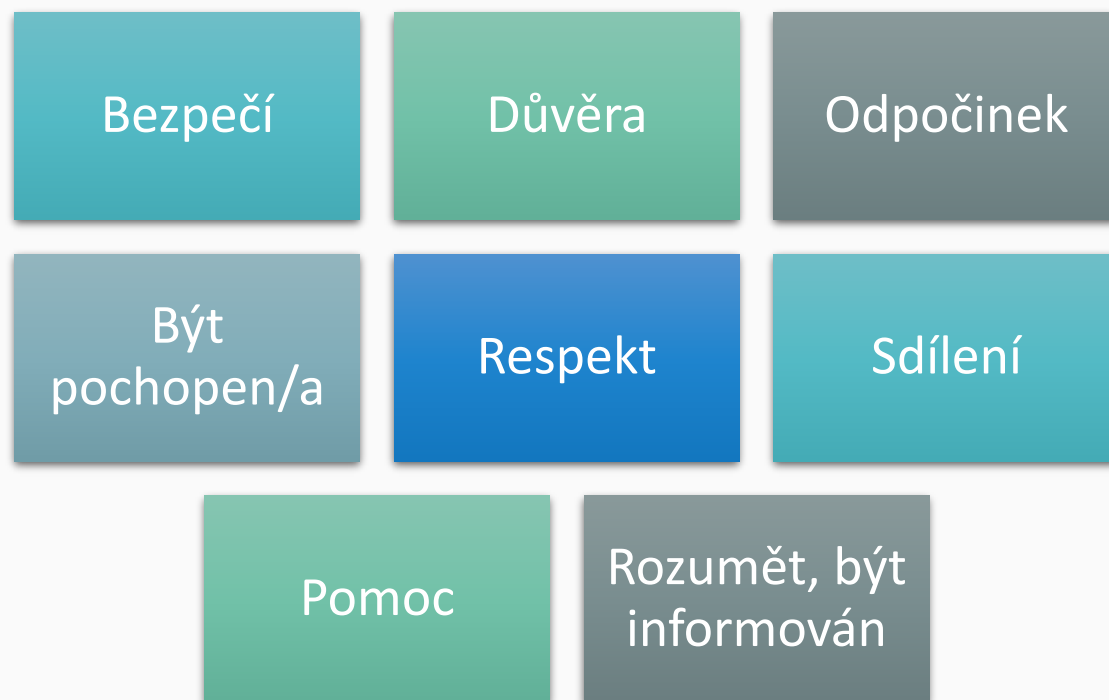
Cítil/a jsem se smutný/á, když...

Styděl/a jsem se, když...

Potřeby

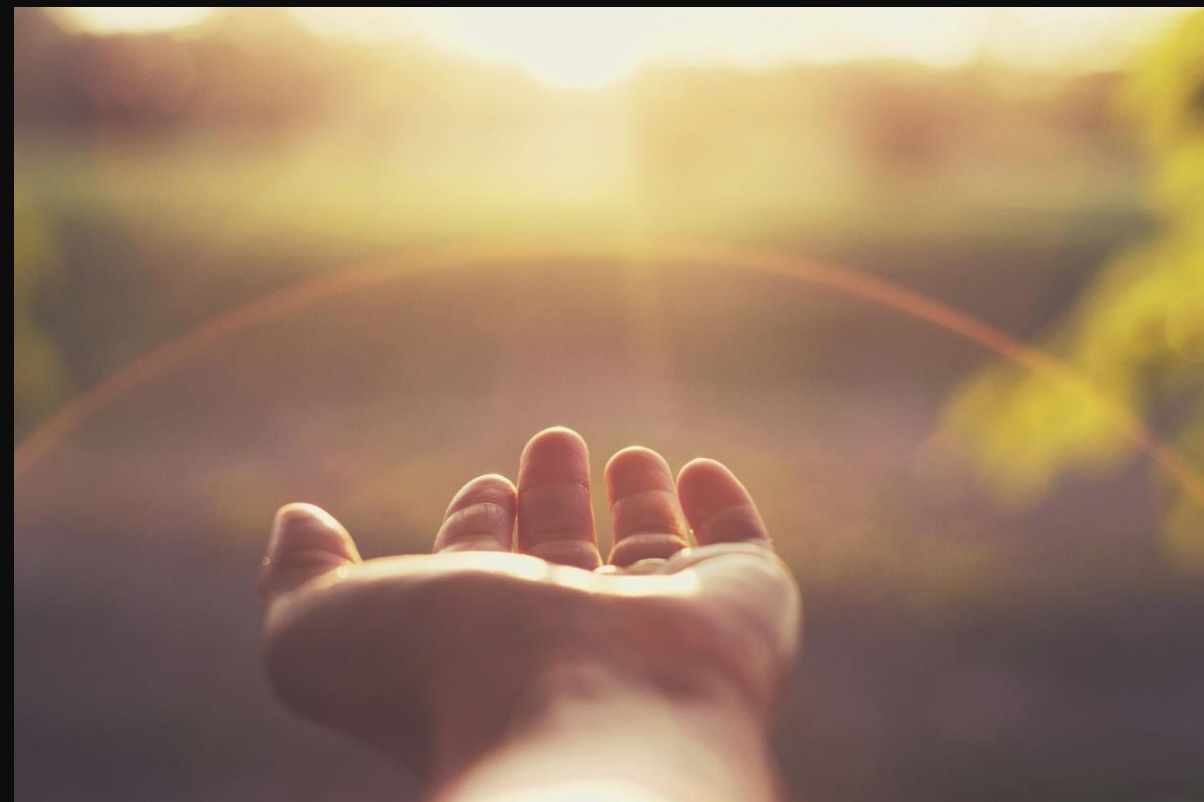
- Univerzální a společné všem lidem
- Spojené s pocity
- Často nevědomé
- Různé strategie k jejich naplnění
- Cíl práce s potřebami:
 - Lépe porozumět svým pocitům a sám sobě.

Potřeby



Prosby

- Prosby x rozkazy
- Realizovatelné, smysluplné a lze o nich vyjednávat
- Formulace:
 - Pozitivní
 - Konkrétní
 - Zdůvodněné
- Cíl práce s prosbami:
 - Ujasnění si vlastních přání
 - Jasně vyjádření, srozumitelnost



Formulace proseb

- Neptej se mě, nemůžu ti pomoci.
- Respektuj mě aspoň někdy.
- Prosím, nenechávej tady ležet ty knížky, ušpiní se a pro mě je důležité, aby byly čisté.
- Mohl by ses učit víc němčinu? Chci abys měl lepší známky.
- Prosím, jeď rychleji. Mám strach, že nestihnu tu schůzku a je pro mě důležité přijít včas.
- <https://wordwall.net/resource/36485615>

Formulace vlastní prosby

- Představte si, že si můžete přát něco, co se týká chování blízké osoby (přítele, rodiče, kolegy...).
- Pokuste se toto přání formulovat podle doporučení NVC.
 - Co konkrétně chcete, aby daná osoba udělala? (kdy, jak, kde...) !ne co by neměla dělat!
 - Proč je to pro vás důležité? (jak se vám potom bude žít lépe).
- Příklad: *Prosím, mohla bys mi volat alespoň 1x za 2 týdny. Chci s tebou zůstat v kontaktu a zároveň potřebuji cítit, že o mě máš zájem.*

Shrnutí



Cíl nenásilné komunikace

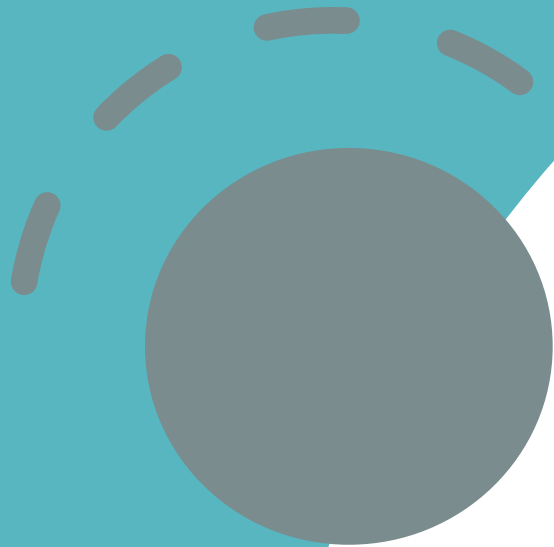


4 složky NVC



Zdroje

- Rosenberg, Marshall B. *Nenásilná komunikace: řeč života*. Revidované a doplněné vydání. Překlad: Norma Garciová, & Miroslav Záleta. Praha: Portál, 2022.
- HARI, Riitta, Lauri NUMMENMAA, Enrico GLERAN a Jari K. HIETANEN. Bodily maps of emotions. *PNAS: Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2013, **2**(111).
Dostupné z:
[doi:https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111](https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111)



Děkuji Vám za pozornost
a spolupráci

Nyní je čas na vaše dotazy

Jana Krucká
+420 777 093 952
janakruccka@gmail.com

