

NVC

Non Violent Communication

kimwannachar 16-NOV-2023

Dr. Marshall Rosenberg

Nonviolent Communication the founder

- ดร. มาร์แชล เป็นชาวอเมริกันที่เติบโตมาในยุคที่มีความขัดแย้งเรื่องผิวสี ทำให้อยากรู้สาเหตุของความขัดแย้ง จึงเลือกเรียนจิตวิทยาคลินิก
- จากการศึกษาด้านจิตวิทยา, สันติวิธีของมหาตมะคานธี และ 7 ศาสนาหลักในโลก ดร. มาร์แชล จึงได้ข้อสรุปว่า ภาษา เป็นกลไกสำคัญที่ทำให้คนเราใช้ความรุนแรงหรือกรุณาต่อกัน



พื้นฐานของมนุษย์

- มนุษย์ทุกคนมีจิตใจที่มี**ความกรุณา**เป็นพื้นฐาน
- เบื้องหลังทุกคำพูด และการกระทำของมนุษย์ล้วนตอบสนองความต้องการบางอย่าง

กรุณา

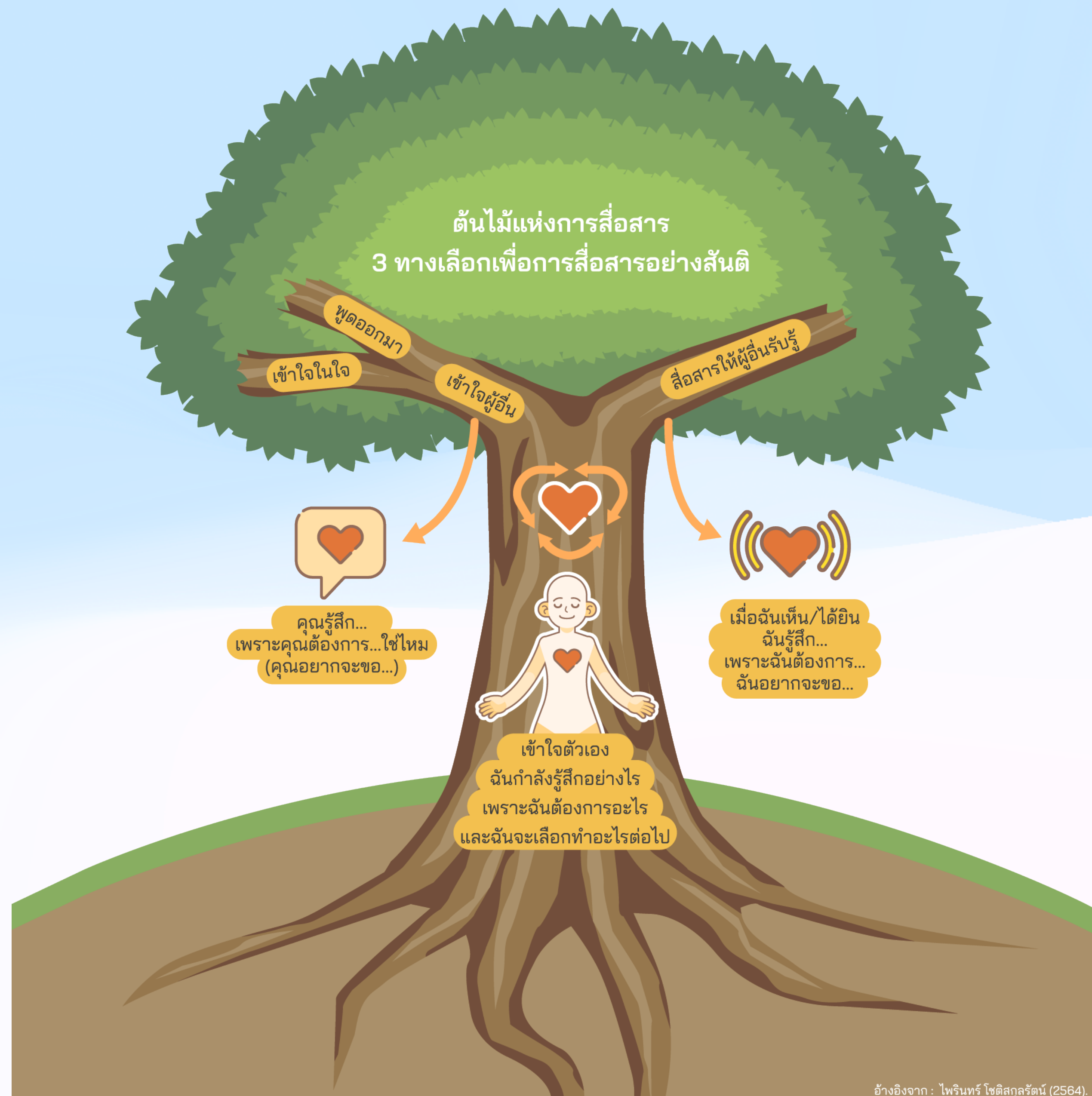


4 หลักการของการสื่อสารแบบสันติ

1. การสังเกต - โดยไม่ตีความ (Observing without Evaluating)
2. ความรู้สึก - ของเราต่อสิ่งที่สังเกตได้ (Identifying and Expressing Feeling)
3. ความต้องการ - ของเราไม่ใช่วิธีการใดๆ ในการแก้ไขปัญห (Taking Responsibility for Our Feelings)
4. การขอร้อง - เพื่อเติมเต็มความต้องการ (Requesting That Which Would Enrich Life)

ต้นไม้แห่งการสื่อสาร

- เข้าใจตนเอง
- เข้าใจผู้อื่น
- สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้



ความรู้สึก

สนใจ ประทับใจ ใส่ใจ หลงใหล	สดชื่น สดใส มีชีวิตชีวา ร่าเริง ชื่นอก	สงบ สบายใจ พอใจ ปล่อยวาง ผ่อนคลาย วางใจ ไว้วางใจ โล่งอก	มีความสุข ดีใจ สนุก เบิกบาน ปลื้ม ตลก
ตื่นเต้น มีพลัง กระตือรือร้น เข้มแข็ง คึกคัก มีความหวัง มีกำลังใจ	รัก ชอบ เห็นใจ เป็นมิตร เอ็นดู อบอุ่น ห่วงใย คิดถึง	ขอบคุณ ซาบซึ้ง เกรงใจ ตื่นตัวใจ	มั่นใจ ภูมิใจ ปลอดภัย มั่นคง เต็มใจ หนักแน่น

กลัว ตกใจ ไม่ไว้วางใจ ใจเสีย ใจหาย ระแวง ประหม่า อาย ไม่มั่นคง อิจฉา	กังวล เป็นห่วง เครียด หงุดหงิด อึดอัด กลุ้มใจ หนักใจ ลำบากใจ ปั่นป่วน	เศร้า หมดหวัง น้อยใจ เสียใจ เจ็บปวด ผิดหวัง ทุกข์ใจ ทรมาน สะเทือนใจ	โกรธ ไม่พอใจ คับข้องใจ รำคาญ โมโห เคือง เจ็บใจ เกลียด แค้น เห็นต่าง เย็นชา
คิดถึง เหงา โหยหา	สับสน ลังเล ไม่แน่ใจ งง สงสัย แปลกใจ	เหนื่อย เบื่อ ล้า ท้อ หมดแรง หมดไฟ	

ความต้องการ

ความสัมพันธ์ ความรัก ความเข้าใจ การรับฟัง การยอมรับ ความใกล้ชิด ความมีน้ำใจ ความเอื้ออาทร ความสามัคคี ความเคารพ การดูแลเอาใจใส่ ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือ ความร่วมมือ ความชื่นชม การสื่อสาร การเป็นส่วนหนึ่ง	ความสัมพันธ์ การสนับสนุน มิตรภาพ การรับรู้ ความเห็นใจ ความอบอุ่น กำลังใจ ความจริงใจ ความเท่าเทียม ความสุข ความสบายใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความสนุกสนาน การค้นพบ ความมั่นใจ	คุณค่าในตนเอง ความเคารพตนเอง อำนาจในตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง ศักดิ์ศรี อิสระ ทางเลือก พื้นที่ของตัวเอง พึ่งตัวเอง การเฉลิมฉลอง ความหวัง การแสดงความยินดี การแสดงความเสียใจ	ความปลอดภัย การปกป้องจากอันตราย การมีชีวิตรอด การเยียวยารักษา ความมั่นคง ความมั่นใจ การเรียนรู้ ความชัดเจน ความมีประสิทธิภาพ ความเข้าใจ การมีความสามารถ การเติบโต	ความหมายชีวิต เป้าหมายชีวิต ความเมตตากรุณา การช่วยเหลือผู้อื่น การอุทิศตน สันติสุข ความสงบ ความงดงาม แรงบันดาลใจ การดูแลร่างกาย สัมผัส การพักผ่อน ความผ่อนคลาย การแสดงออกทางเพศ
--	---	---	---	---

Workshop : เชื่อมโยงตัวเอง และผู้อื่น

“อะไรที่ทำให้คุณไม่อยากตื่นนอนในตอนเช้า?”

NAME IT TO TAME IT

*เป็นเทคนิคที่ศาสตราจารย์คลินิกด้านจิตเวชระดับโลกหลายคนแนะนำ เป็นเทคนิคที่ใช้การเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น แล้วสมองจะสงบลงกลับสู่ภาวะสมดุล มีการจัดระเบียบอารมณ์ และสะท้อนให้ตัวเองได้รับรู้ว่ากำลังมีความรู้สึกอะไรอยู่ ซึ่งอารมณ์ที่เราสามารถระบุเรียกชื่อมันได้ เราจะสามารถควบคุมมันได้

Break time 10

kimwannachar 16-NOV-2023

หมาป่า

- สัญลักษณ์การสื่อสารที่ปิดกั้นไม่
ให้เราเข้าถึงความกรุณา
- ฟันคม ตัวเตี้ย ทศนวิสัยแคบ ไม่
มองไกล มองใกล้ตัว



ยีราฟ



- สัญลักษณ์การสื่อสารที่เข้าถึงความกรุณา
- หัวใจโต คอยาว เห็นการณ์ไกล
- กินหนามเป็นอาหาร โดยมีน้ำลายช่วยละลายหนามแหลม เปรียบเหมือนความเข้าใจการสื่อสารภายใต้หนามแหลม

4 Languages of NVC

1. หมาป่าหูเข้า : ต่อกว่า ต่ำหนิ กล่าว โทษ กัดกินตัวเอง
2. หมาป่าหูออก : ต่อกว่า ต่ำหนิ ตัดสินผู้อื่น
3. ยีราฟหูเข้า : รับฟัง เชื่อมโยง เข้าใจตัวเอง
- 4 : ยีราฟหูออก : รับฟัง เชื่อมโยงความรู้สึก ความต้องการ ของผู้อื่น

หารูปประกอบ

Workshop : Role Play

หัวหน้าอยากให้น้องในทีมมาทำงานตรงเวลา

แก่น

- สั่งเกตอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสิน
- กล้าเปิดเผยความรู้สึกอย่างแท้จริง
- บอกความต้องการออกไปอย่างตรงไปตรงมา
- ขออย่างมีเมตตา ไม่บีบบังคับ