



«ГОВОРИ З ЛЮБОВ'Ю СІМ'Я БЕЗ НАСИЛТЬСТВА»



Підготовлено соціально-
психологічною службою
Наукового ліцею

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ — ЦЕ МОВА СЕРЦЯ

Ненасильницьке спілкування (ННС)
— це спосіб взаємодії, який
допомагає розуміти себе й інших
без образ, звинувачень і тиску.



«Коли ми говоримо мовою
співчуття, замість вимог ми чуємо
прохання, замість критики — біль, а
замість мовчання — потребу бути
почутим».

Маршалл Розенберг

4 КРОКИ ННС У СІМЕЙНОМУ СПІЛКУВАННІ



Спостереження, а не оцінка

«Я бачу, що ти повернувся пізно», — замість
«Ти знову безвідповідальний»

Почуття

«Я хвилююся і сумую, коли ти не попереджаєш»

Потреба

«Мені важливо знати, що ти в безпеці»

Прохання

«Напиши, будь ласка, якщо затримаєшся»



СТИЛІ СПІЛКУВАННЯ: ЯКИЙ ПАНУЄ У ВАШІЙ СІМ'І?

Пасивний

← мовчання, уникання, відсутність власної думки

! внутрішнє напруження, образи

Асертивний

(повага до себе та інших)

← відкрите, щире висловлення почуттів і думок без приниження інших

! повага, взаєморозуміння, підтримка

Агресивний

← крики, звинувачення, накази

! страх, протест, недовіра

Пасивно-агресивний

← іронія, сарказм, замовчування

! маніпуляції, емоційна дистанція

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО — ЦЕ НЕ НОРМА

Будь-яка форма насильства —
фізична, психологічна, економічна чи
сексуальна — руйнує безпеку родини



«Тиша — не захист.
Говорити про біль — це сміливість,
а не слабкість»

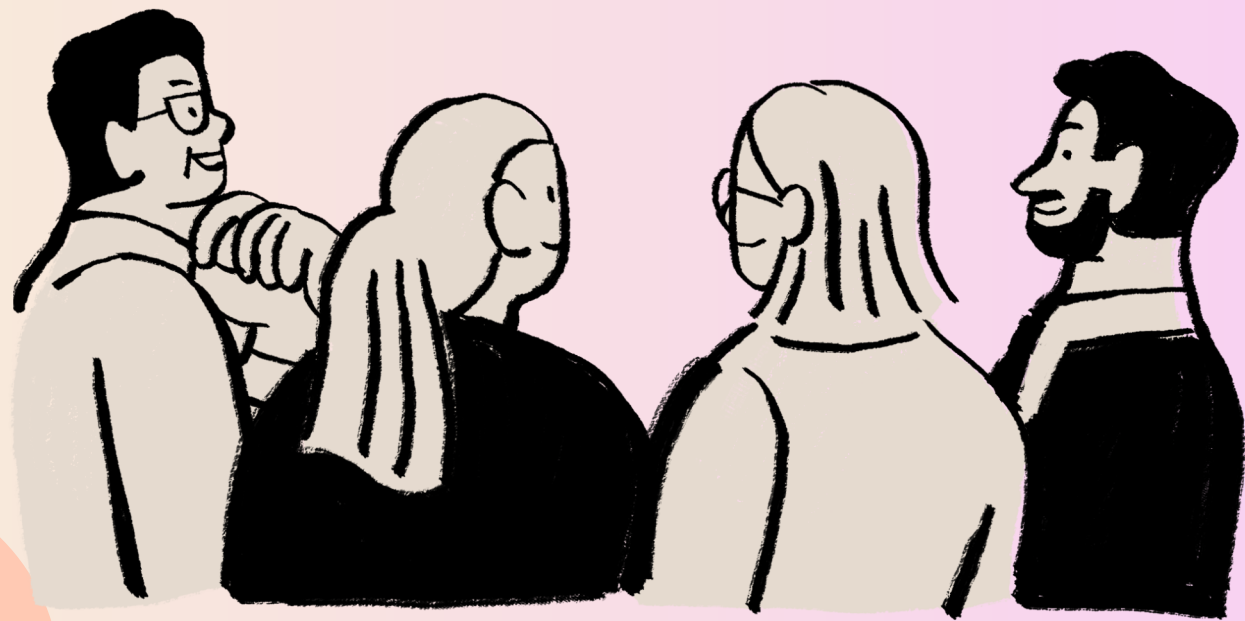


КУДИ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ:

- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства: 15-47
- Дитяча лінія: 116 111
- Гаряча лінія психологічної підтримки МОН: 0 800 33 00 35
- Електронна скринька довіри
dovira@liceum.ztu.edu.ua



ЦІННІ ПРАКТИКИ, ЯКІ ОБ'ЄДНУЮТЬ СІМ'Ю





- **СІМЕЙНИЙ ЧАС БЕЗ ГАДЖЕТІВ**
ОБІД АБО ПРОГУЛЯНКА БЕЗ ТЕЛЕФОНІВ

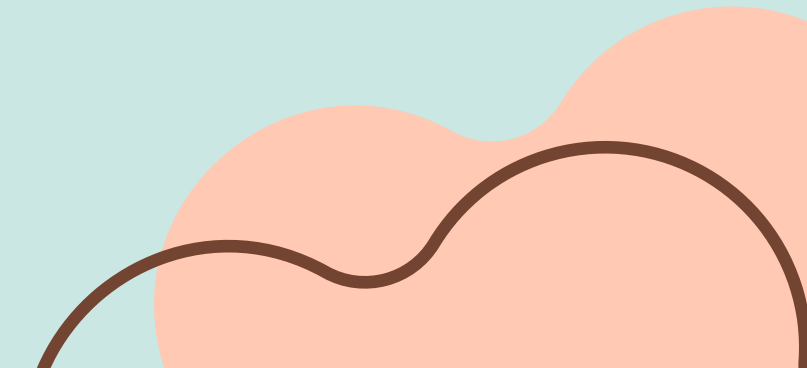
- **ЩОДЕННЕ “ДЯКУЮ”**
ПРОМОВЛЯЙТЕ СЛОВА ВДЯЧНОСТІ ОДНЕ ОДНОМУ

- **СЛУХАЙ — НЕ ОЦІНЮЙ**
ВАЖЛИВО НЕ ДАВАТИ ПОРАД ОДРАЗУ, А ПРОСТО СЛУХАТИ

- **РОЗМОВИ ПРО ПОЧУТТЯ**
ОБГОВОРЮЙТЕ НЕ ТІЛЬКИ ПОДІЇ, А Й ЕМОЦІЇ

- **СПІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ**
ПРИГОТУВАННЯ ВЕЧЕРІ, СІМЕЙНІ ТРАДИЦІЇ, ВОЛОНТЕРСТВО

- **ПІДТРИМКА ПІДЛІТКА У ВИБОРІ**
НЕ ТИСНИ — ЗАПИТУЙ: «ЩО ДЛЯ ТЕБЕ ВАЖЛИВО?»



БУТИ ЧАСТИНОЮ СУЧАСНОГО СВІТУ — ЦЕ БУТИ ЛЮДИНОЮ



Повага до себе й інших —
основа свободи

Нульова толерантність до
наси́льства — пози́ція сильних

Розу́міння, при́йняття, дові́ра —
найкращі інструменти
виховання

«У сім'ї, де говорять мовою
любові, виростають діти, здатні
змінювати світ на краще