



**SOCIALINĖS
INTEGRACIJOS
CENTRAS**

**Iceland
Liechtenstein
Norway grants**

Dalyvavimas tarptautiniame projekte „Taiki komunikacija – gyvenimo kalba“ (angl. NVC) (Lietuva, Norvegija) (Nr. LT03-2-SADM-K01-034)

2023-02-24 bendradarbiaudami su Socialinės integracijos centru, dalyvaujame tarptautiniame projekte „Taiki komunikacija – gyvenimo kalba“ (angl. NVC) .

NVC (taikios komunikacijos metodiką) sukūrė JAV psichologijos mokslų daktaras Maršalas Rosenbergas. Tai metodas formuojantis žmogaus gyvenimo ir bendravimo būdą, gyvenimo stilių, padedantis nuoširdžiai įsiklausyti ir suderinti savo ir kitų žmonių jausmus ir poreikius.

Ši metodika sieja keturis dalykus:

- Sąmoningumą: principus, padedančius gyventi bendradarbiaujant;
- Kalbą: suvokimą, kaip žodžiai suartina arba atitolina;
- Bendravimą: žinojimą, kaip prašyti to, ko norime, kaip išgirsti kitus, net jei ir nesutariame, ir kaip siekti visiems tinkamų sprendimų;
- Įtakos priemonės: dalijimąsi galia su kitais, o ne galios naudojimą prieš kitus.

NVC ugdymo forma – grupiniai užsiėmimai, skirti paaugliams, kurių metu daugiau nei 80% laiko skirta aktyviam dalyvių įtraukimui bei praktinių užduočių atlikimui.

Mokymų temos:

- Kas yra NVC?
- Jausmų, poreikių pažinimas ir stebėjimo įgūdžių treniravimas
- Keturių žingsnių modelis: stebėjimas, jausmai, poreikiai ir prašymas
- Empatijos ugdymas
- Pykčio valdymas

Pirmojo užsiėmimo metu paaugliai sužinojo, kas yra taikus bendravimas; mokėsi kurti nuoširdų ryšį su kitais; siekė pažinti savo ir kitų žmonių jausmus ir poreikius.



Projektas finansuojamas iš 2014-2021 m. EEE finansinio mechanizmo programos "Sveikata" lėšų.

Projekto partneriai:



LIETUVOS
PROBACIJOS
TARNYBA