NONVIOLENT COMMUNICATION GAMES PACKAGE - RUSSIAN VERSION

The educational package created in 2021 during the project *Volunteering vs. Violence – let's turn theory into practice* financed by Erasmus+ Program and coordinated by One World Association – Service Civil International Poland.

It contains 5 games aimed to learn and practice *Nonviolent Communication* developed by Marshall Rosenberg. They have different degree of difficulty, staring from the easiest one for players with basic knowledge about the NVC method.

ОСНОВЫ ННО

1 – NVC RHYTHM

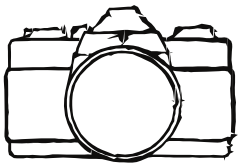
2 – КОРОЛЕВА И ДВОР

3 – ТАЙНЫЙ ШАКАЛ

4 – THE KINGDOM

5 – JARAFFE

Основы ННО



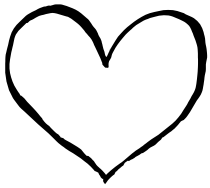
1. Наблюдение

Что я наблюдаю (вижу, слышу, помню)?

Опишите происходящее свободно от оценки,

предложение может начинаться со слов

"Я вижу ... / Я слышу ..."



2. Чувства

Как я себя чувствую (эмоции или ощущения, а не мысли)

по отношению к тому, что я наблюдаю.

Ощущение, что ты можешь показать своим телом,

мысли трудно показать. "Я чувствую..."

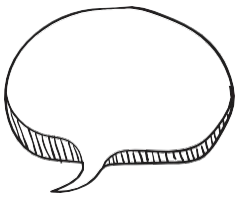
3. Потребности

То, что мне нужно, вызывает мои чувства.

Вы можете использовать таблицу с потребностями,

это поможет вам определить ваши потребности.

"... потому что мне нужно ..."



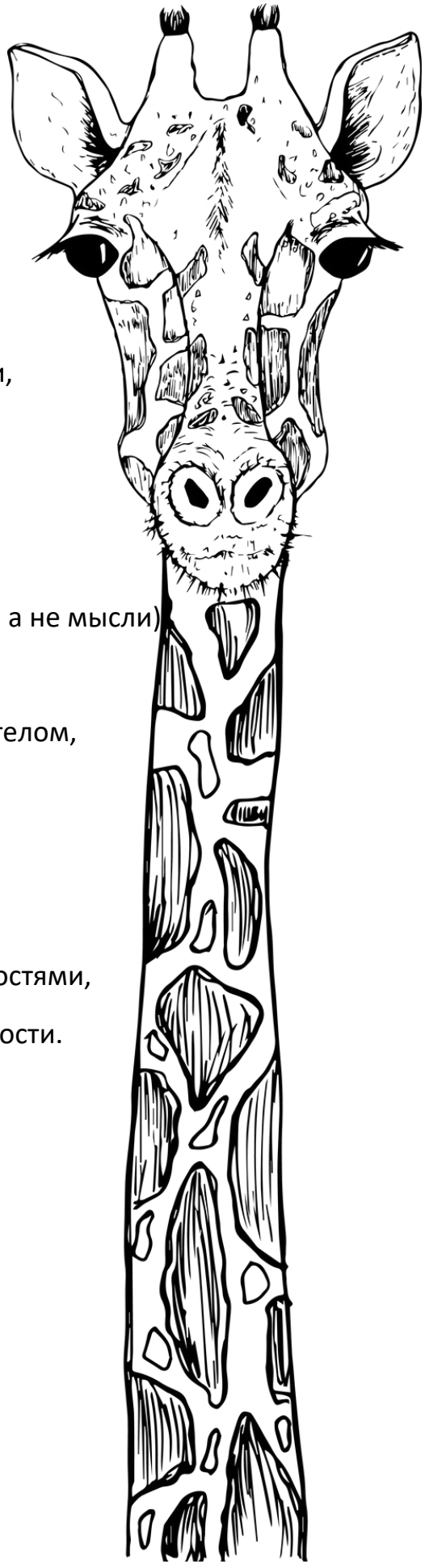
4. Запрос

Конкретные действия, которые я хотел бы

предпринять. Это не требование, поэтому

будьте готовы услышать «нет».

"Я прошу, мог бы ты ...?"



Потребности против стратегий

Потребности универсальны для всех людей. Стратегии индивидуальны и зависят от нашей креативности, их может быть неограниченное количество. Когда мы выражаем свои просьбы, мы выражаем нашу идею, как удовлетворить нашу потребность, но для одной потребности может быть много способов ее удовлетворить.

ПРИМЕРЫ

ЧУВСТВА

Благодарность
Бодрость
Вдохновение
Восторг
Довольство
Заинтересованность
Изумление
Комфорт
Надежда
Наполненность
Облегчение
Признательность
Радость
Отвращение
Отчаяние
Удивление
Удовлетворение
Умиление
Энтузиазм
Страх
Стресс
Тревога
Ужас

ПОТРЕБНОСТИ

Автономия
Взаимное уважение
Возможность выбора
Свобода
Спонтанность
Социальные связи
Творчество
Внимание
Воодушевление
Дружба
Забота, опека
Нежность
Взаимность
Поддержка
Принадлежность
Сотрудничество
Честность
Искренность
Понимание
Безопасность
Веселье
Гармония
Стабильность

NVC RHYTHM

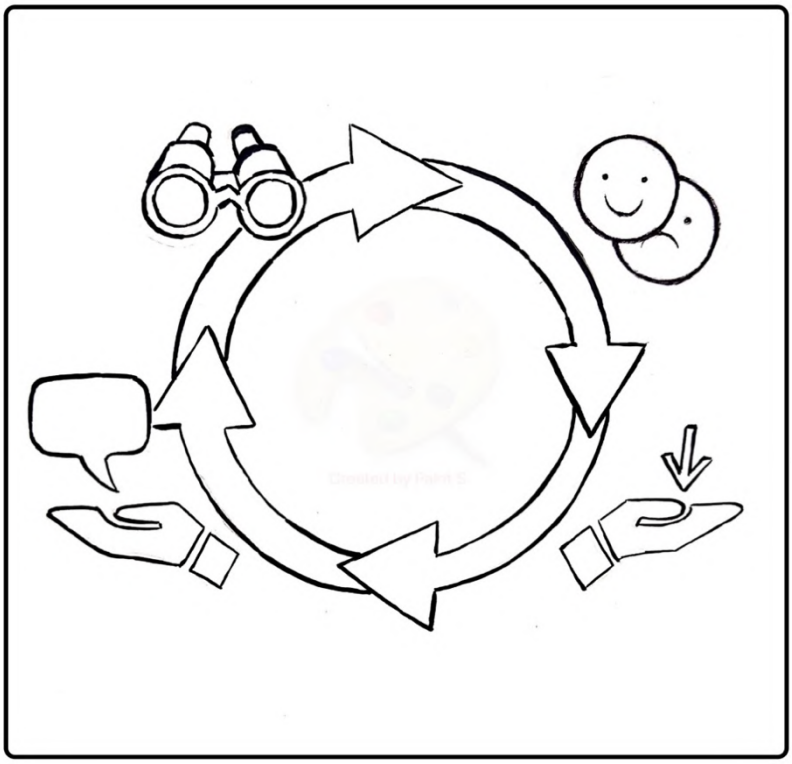
У вас есть определенное количество карточек -57. Всего существует восемь карт под названием NVC (nonviolent communication - ненасильственное общение). Разложите их на столе в вертикальном порядке.

Остальные карты перемешайте и раздайте игрокам.

Самый младший игрок первым ходит: он «вслепую» (не зная, что это за карта) кладет первую карту на стол.

Карты представлены в 4 цветах: черном, красном, синем и зеленом, и это порядок, в котором они должны располагаться горизонтально рядом с картами NVC. Есть дву пустые карты, которые могут быть любого цвета (как джокер во французской колоде). Если у вас нет карты, чтобы начать ряд или продолжить линию, уберите эту карту из колоды, она не будет использоваться в игре.

Когда игрок раскладывает все карты по порядку (4 карты в порядке цветов), он забирает собранное бинго со стола и кладет возле себя: эти карты – его взятка. Подсчет очков проводится в конце игры. Выигрывает тот, у кого больше всего карт.



Мне грустно

Я чувствую нервозность

Я счастлив/а

Я удивлен/а

Когда я увидел, что ты опаздываешь сегодня на обед

Ты не мог бы убрать носки в свою комнату или положить их в стирку?

Мне нужно больше порядка в нашей общей комнате

Я зла/зол

Когда я вижу грязные носки под кофейным столиком

Когда я вижу, что стирка до сих не была запущена

Я растерян/а

Ты не мог/ла бы отложить телефон на 10 минут и послушать, что я хочу тебе сказать

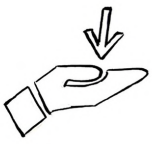
Мы договорились уйти из школы в 11-00, а сейчас уже 11-30

Мне тревожно

Ты не возражаешь досмотреть фильм позже, чтобы мы могли выйти как можно скорее?

Ты не мог/ла бы оставить меня одну/ного сейчас?

Ты не мог/ла бы ненадолго остаться со мной?



Мне нужна помощь с работой по дому

Ты не мог/ла бы помочь мне помыть посуду?

Мне важно жить в чистом доме, мне нужна твоя помощь

Мне важно помогать моей сестре, поэтому я хочу приехать к ней вовремя

Я вижу, что твои руки в закрытой позиции

Я чувствую угрозу

Мне важно чувствовать себя в безопасности

Мы могли бы продолжить этот разговор в другое время, когда мы оба успокоимся?

Я сбит/а с толку

Мне нужно разделить это с кем-то

Ты бы мог/ла хотя бы три вечера в неделю проводить дома?

Ты бы мог/ла выбосить мусор?

Ты бы могла вернуть в магазин сейчас и забрать покупки?

Джон ударил кулаком по столу

Он не забил ни одного мяча в течение 20 минут

Я разочарован/а

Я вижу, что ты смотришь по сторонам, когда я говорю с тобой

Мне нужна безопасность

Он сказал мне, что был зол

Я вижу, что ты бьешь кулаком по столу

Мой муж не целовал меня две недели

Мне грустно

Мне страшно

Я открыл/а в холодильник и увидел/а, что там пусто

Я вижу, что твоя собака носится вокруг без поводка и лает

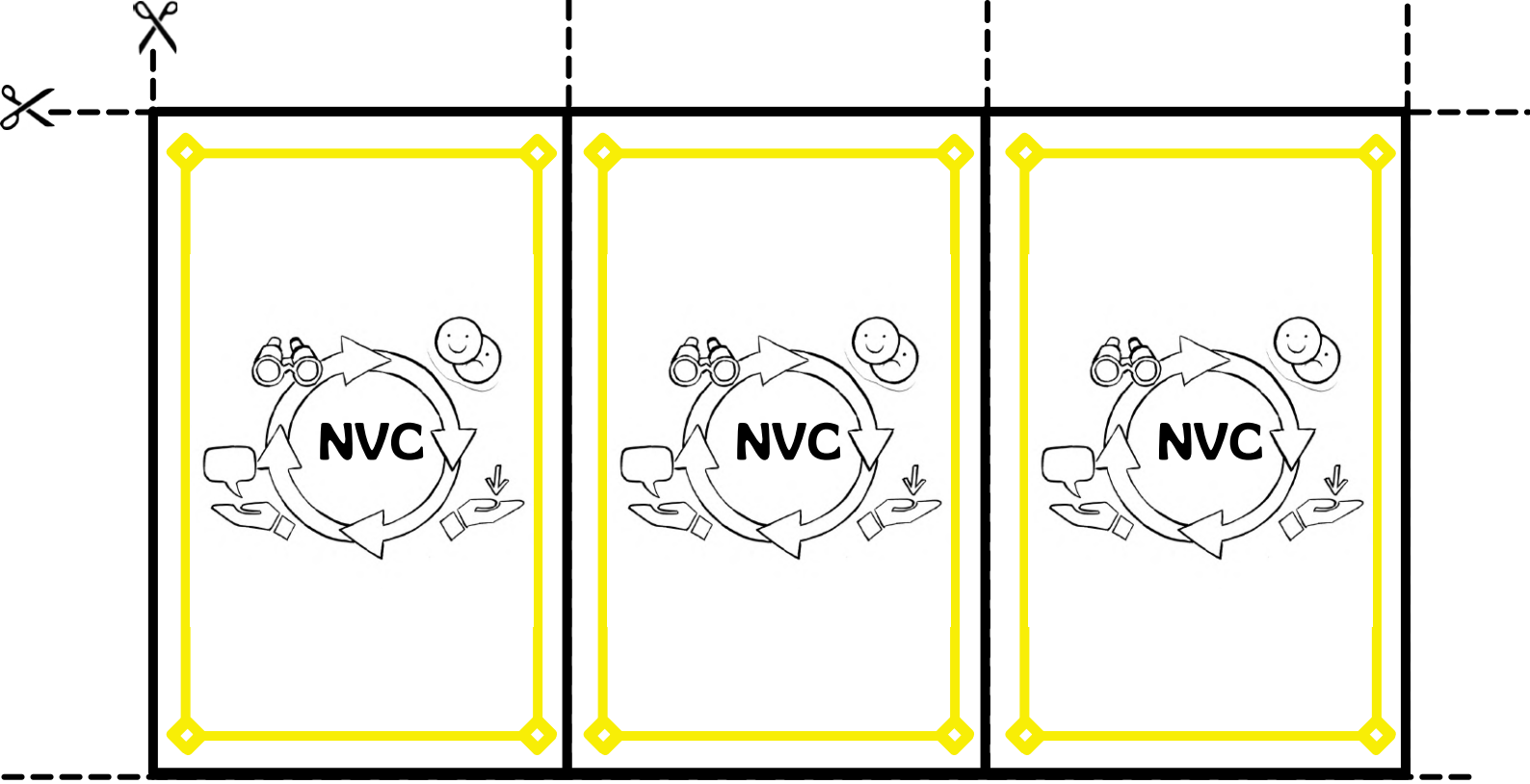
Ты так ничего и не сказал/а

Ты не мог/ла бы позвонить моему отцу позже?

Я взбудоражен/а

Ты бы не мог/ла держать некоторую дистанцию со мной?

Я вижу, что ты справился/лась с заданием, которое было очень сложным для тебя


NVC
NVC
NVC

КОРОЛЕВА И ДВОР

Вступление

Цель игры - отработать и улучшить использование подхода ненасильственного общения (ННО), который является способом мирного общения с людьми.

Ненасильственное общение базируется на идее того, что каждый человек способен к сопереживанию. Теория ненасильственного общения направлена на формирование такого образа мыслей, чтобы все люди своим поведением стремились удовлетворить потребности друг друга. В соответствии с теорией ненасильственного общения, гармония может быть достигнута тогда, когда люди смогут понять свои потребности, потребности окружающих и чувства, которые вызваны этими потребностями. Для ненасильственного общения используются термин «язык жирафа». Полное ему противоположность «язык шакала» - полное насилия, блокирующее сочувствие, стимулирующее конфликты и напряженность.

Во время игры у вас будет возможность научиться узнавать оба эти языка и научиться использовать их в сложной обстановке королевы и ее замка.

Вы - люди в ее дворе - люди с разным положением и властью. Вы создадите историю своих персонажей и их отношений с Королевой. Весь ваш мир в игре построен вокруг нее. Она самый важный игрок за столом, и все, что она говорит - приказ.
В замке вы не только будете практиковать правила ННО, но и научите им королеву.

И помните, что происходит в замке, остается в замке…

Инструкция:

Что вам понадобится:

- 2 кубика
- карточки с вопросами
- карточки с героями
- карточки с событиями
- песочные часы или другой таймер
- Информационная карта ННО (с примерами языка «жирафа» и «шакала», правилами ННО, списком чувств и потребностей) – она будет у ведущего, который будет проверять, общаетесь ли вы в соответствии с правилами ННО.

Правила Игры:

Игра рассчитана на 4-5 игроков. Они создают свой мир вокруг Королевы. Вам нужно выбрать одну из 3-х Королев, за которую вы хотите играть. Вы будете играть, выбирая карточки с вопросами и событиями. Карточки с вопросами пронумерованы. Вы совместно решаете, какой игрок начнет игру и возьмет первую карту. Убедитесь, что все игроки взяли карточки с героями, знают свои роли и рассказали другим игрокам кто они в игре и каковы их способности. Вы можете выбрать персонажей из карточек или создать своего собственного. Вы можете использовать свою силу во время игры, но это не обязательно. Вы также можете попросить другого персонажа использовать его силу, когда вам это нужно, но он / она может отказаться сделать это.
Первый игрок начинает с того, что берет первую карточку с вопросом, на который ему нужно ответить в формате ННО. Среди вас также есть ведущий – у него есть информационная карта ННО, он проверяет ответы игроков в соответствии с правилами ННО и дает по одному баллу за каждый корректный ответ. Если вы отметили некорректно – балл достается ведущему. Цель игры - использовать карточки с вопросами и набрать как можно больше очков для всей группы. У вас есть время подумать, но всего 1 минута. Также есть карточки с событиями.
Вы можете использовать их только с кубиками, которые показывают четные числа. Вы бросаете кости после ответа на вопрос (независимо от того, правильный он или нет). При четном числе следующий игрок берет карту события и следует инструкции. Если числа нечетные, игрок просто берет следующую карту с вопросом.

Герои:

- Алхимик - может изменять прошлое или будущее
- Рыцарь - может защитить кого-то по своему выбору
- Мудрец – поможет принять тебе решение
- Фея - умеет решать проблемы и использовать приворотное зелье любви
- Шут - может пропустить ход или поменяться местом за столом с другим участником, когда захочет
- Слуга королевы - посредник между королевой и другими игроками
- Ведьма - может улучшить ваше положение, сделать вашу жизнь лучше
- Посланник - сила телепортации
- Выбери сам своего героя. Придумайте свой характер и силу!

КАРТОЧКИ С ВОПРОСАМИ

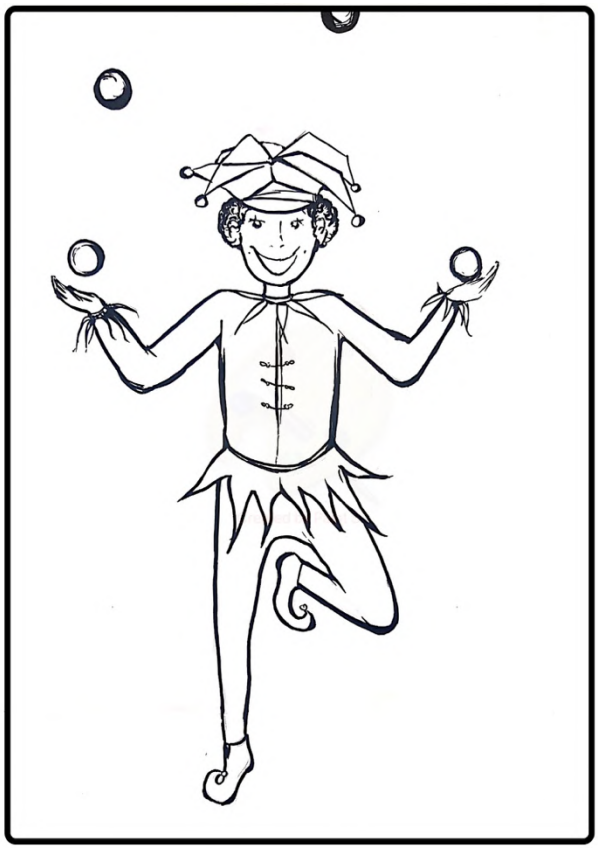
1. В группе есть один человек, которому вы больше всего доверяете. Кто это и почему?	2. Вчера при дворе произошел конфликт. Что это было?
3. Как вы можете познакомить Королеву с правилами ННО и убедить ее использовать их?	4. Недалеко от замка Королевы ваша родная деревня. Вы хотите один выходной, чтобы навестить свою семью. Как сказать королеве на языке ННО?
5. Между двумя героями за столом завязалась прекрасная дружба (вы выбираете между кем). Как их потребности и чувства связаны с этим? Пожалуйста, попросите их немного рассказать об этом.	6. Вы обидели королеву, сказав, что ее замок уже не так хорош, как раньше. Как вы можете исправить это и извиниться на языке жирафа?

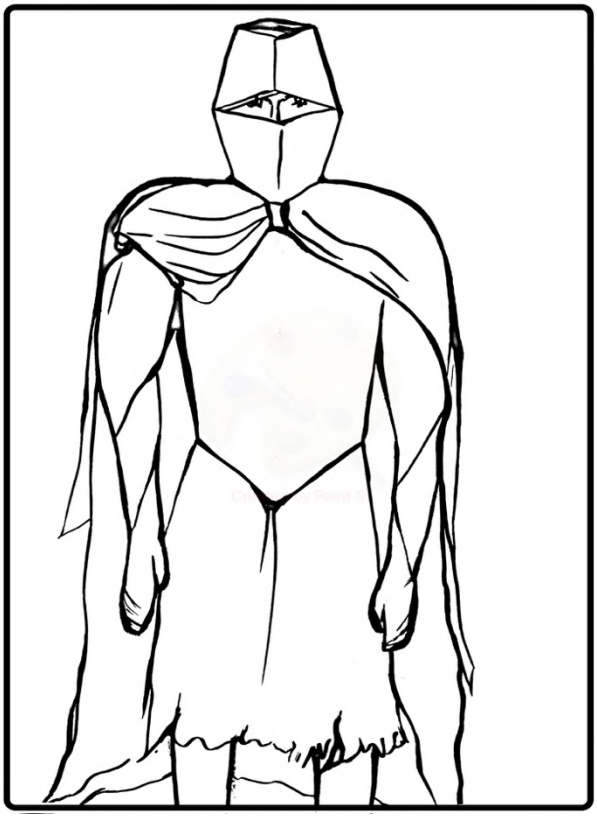
7. Вы обидели другого игрока, сказав, что он недостаточно долго пробыл в замке, чтобы иметь собственное мнение о Королеве и Дворе. Как вы можете исправить это и извиниться на языке жирафа?	8. Королева хочет, чтобы вы шпионили за кем-то из ее двора. Вы не хотите этого делать. Что вы скажете, чтобы отказать Королеве на языке ННО?
9. Королева думает, что знает о ННО все. Она просидела весь день, составляя список своих потребностей и чувств (эйфория, достоинство, прикосновение, гармония, раздражение, перспектива). Она их смешала и не знает об этом. Помогите ей отличить одно от других. Как вы сделаете это, не обидев ее?	10. Вы попали в очень тяжелую ситуацию. Королева не очень довольна вашим обслуживанием. Вам нужно убедить одного из персонажей помочь вам (выберите вашего противника). Как вы это сделаете, используя шаги ННО?
11. Вы занимаете особое место в сердце Королевы. Почему? Пожалуйста, ответьте на вопросы, используя ключевые шаги ННО: наблюдение «Я вижу…», чувство «Я чувствую…», потребность «Мне нужно…», просьба (если она у вас есть, учитывая вашу сильную связь с Королевой) «Я хотел бы …. »	12. Королева разозлилась на суд из-за того, что они опоздали на встречу на 1 минуту. Она сказала: «Вы не были пунктуальны. Я так долго вас ждала. Почему вы всегда опаздываете?» Как изменить это сообщение, чтобы оно соответствовало правилам ННО?

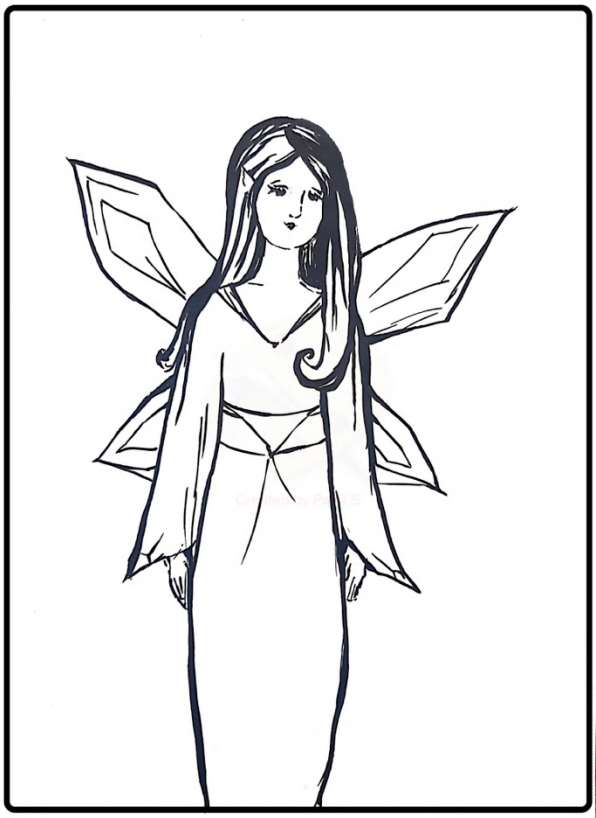
ГЕРОИ

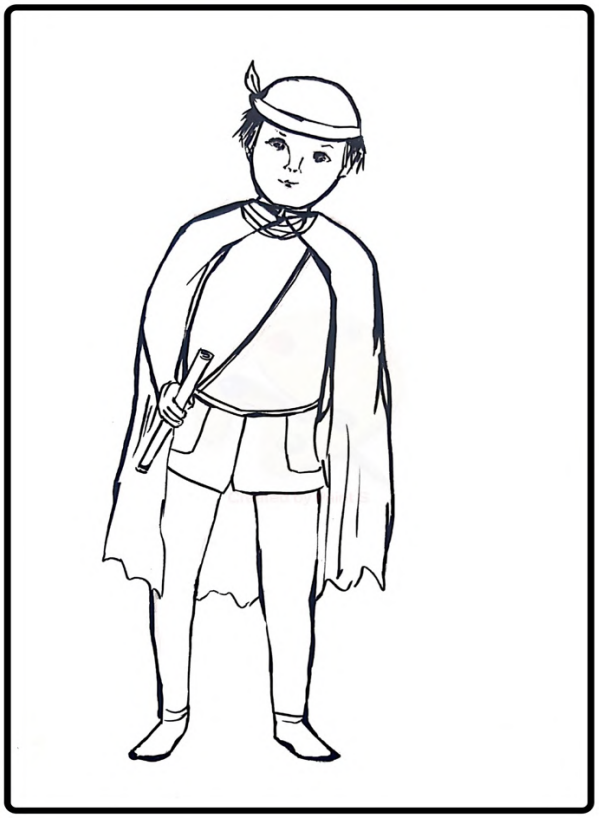
: О... нет! в замке не хватает еды и воды. Что вы делаете?	Буря! Вам нужно найти укрытие (под столом, за чьей-то спиной, прикрыв голову и т. Д.). Реагируйте как можно быстрее!
Золотая пыль! Меняйте места по часовой стрелке!	Подарочная карта! Что бы вы подарили королеве?
Вечеринка «Шакала» - пригласите весь двор танцевать. Движения и пол ваши.	Вечеринка «Жирафа» - пригласите весь двор танцевать. Движения и пол ваши.

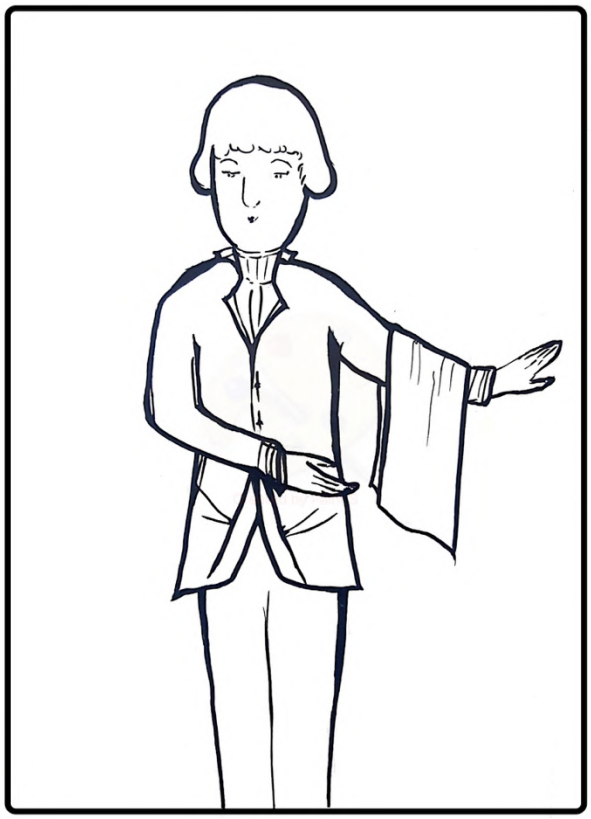
Звездная карта - обмен персонажа (карту можно использовать только один раз за всю игру)	Выберите одно чувство из списка (вы найдете их на информационной карточке ННО). Выражайте это языком тела, пока не произойдет другое событие.
Карточка «3 шага» - отойдите на некоторое расстояние от группы (встаньте на стул или сядьте на пол или переместите свое место на 1 шаг влево или вправо) и вернитесь через 5 секунд.	Спросите одного из игроков о его чувствах и потребностях.
Хлопайте в ладоши в течении 5 секунд, так вы будете встречать вашу Королеву	

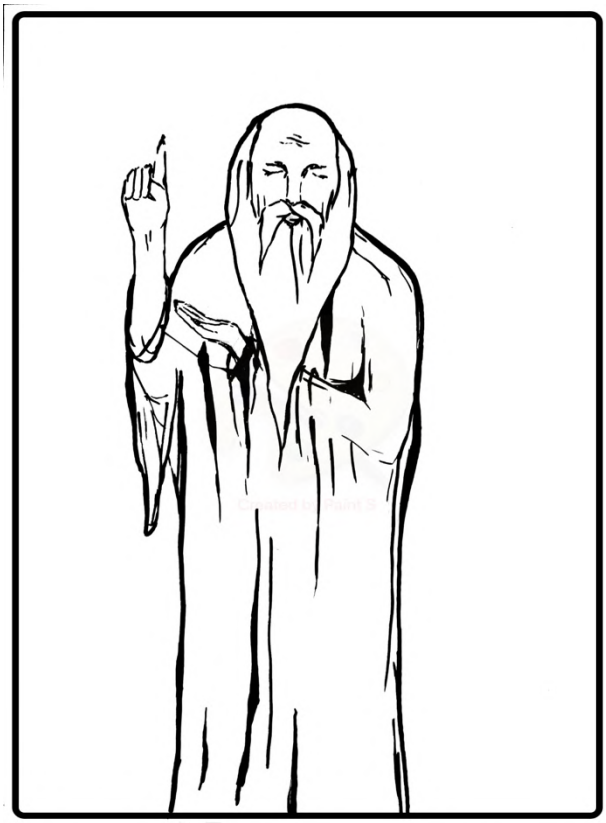




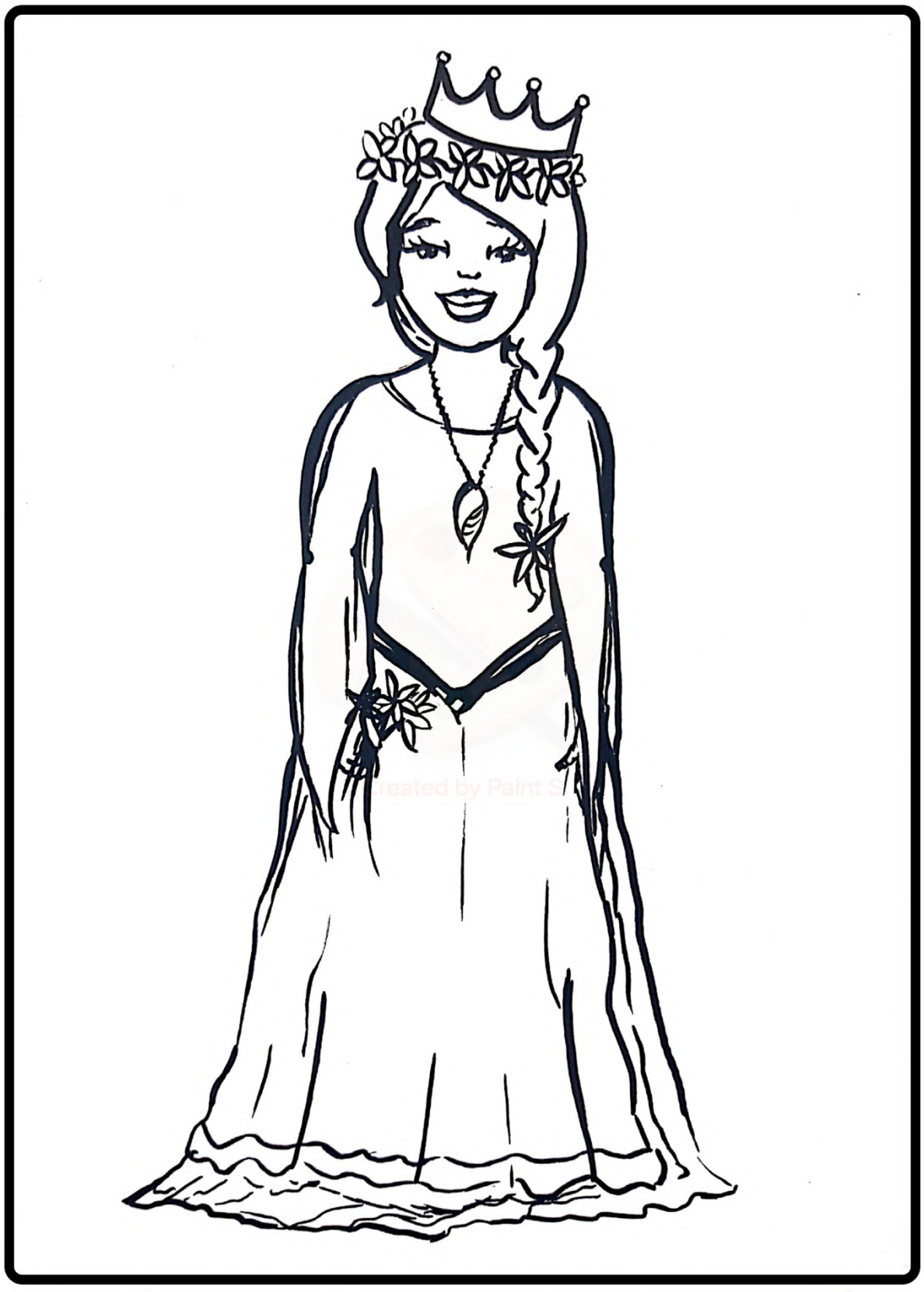


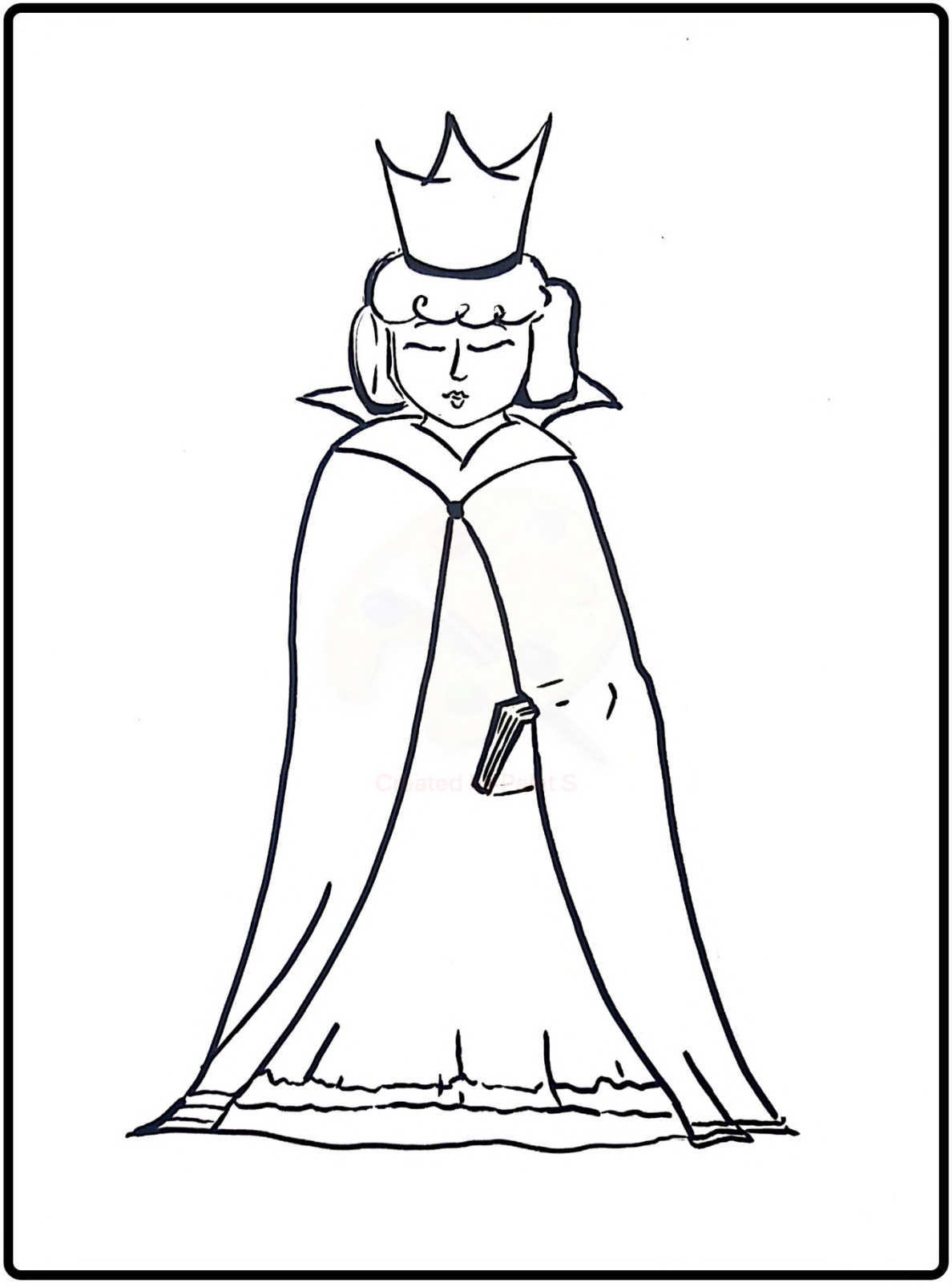






Created by Paint S





ТАЙНЫЙ ШАКАЛ

Вступление

1. Вы - семейство жирафов, но среди вас есть тайный шакал. Как это обнаружить?
2. Распределите роли: 1 рассказчик, 1 (или более) шакал и жирафы.
3. Рассказчик сообщает о сложившейся сложной ситуации.
4. Вы вербально реагируете на эту ситуацию, используя свой “естественный” язык (язык жирафа или шакала - в зависимости от вашей роли).
5. Выслушайте ответы всех игроков и подумайте, кто может быть шакалом. Проголосуйте за того, кого вы считаете шакалом.

Если проголосовали за вас, вы можете выступить с речью в свою защиту.

Если вы жираф, попробуйте использовать ненасильственное общение. Внимание, с осторожностью используйте язык жирафа, чтобы другие не сомневались, кто вы.

Если вы шакал, попробуйте использовать тонкий язык шакала, иначе они обнаружат вас, и вы проиграете игру.

Роли и правила

Если вы жираф и большинство людей голосуют за вас как за шакала, вы выходите из игры. До этого у вас есть одна попытка защитить себя.

Если вы шакал и большинство группы проголосует за вас, игра окончена. Перед итоговым голосование вы имеете право выступить с речью в свою защиту.

В зависимости от количества игроков в игре может быть один, два или три шакала (по вашему усмотрению). Один из игроков выступает в роли рассказчика: он/она расскажет вам, какой вы персонаж и с какой конфликтной ситуацией вы столкнулись. Предпочтение отдается жизненным ситуациям: на рабочем месте, в школе, университете и т.д.

Игроки меняют роли каждый новый раунд игры.

УДАЧИ!

Пример:

Рассказчик (после распределения ролей): - Представьте, что вы в школе, и ребенок отвечает вам, что он не стал бы выполнять задание, потому что в нем нет смысла. Как бы вы отреагировали?

Жираф 1: Я бы сказал, что я волнуюсь, потому что такое задание будет включено в итоговую контрольную работу.

Жираф 2: Я бы сказал, что было бы здорово, если бы он уважал процесс обучения и преподавания.

Шакал 1: Я бы сказал, что мне грустно, потому что он не интересуется этой задачей.

Рассказчик: Хорошо, теперь укажите, кто, по вашему мнению, шакал. (Каждый указывает на Жирафа 2). Итак, жираф 2, теперь у вас есть шанс публично защитить себя.

Жираф 2: Хорошо, я хочу исправить себя, потому что я был не слишком конкретен и сосредоточен не на том.

Рассказчик: Спасибо. Итак, вы уверены, что хотите указать на жирафа 2? (Если да, он/а выходит из игры; если нет, он/а продолжает играть, а рассказчик дает новую конфликтную ситуацию).

THE KINGDOM

Игра поможет вам практиковать навык ННО, а также тренировать навык сторителлинга и развития фантазии.

Считается, что в игру играют опытные игроки /
Количество игроков 3-5

Элементы игры:

- **Инструкция**
- **Информационная карта ННО - напоминание о 4 шагах ННО**
- **Карточки со сценариями - содержат описание проблемной ситуации для обсуждения**
- **Карточки с персонажами - они определяют персонажей, которыми игроки станут в сценарии**
- **Карточки с чувствами - описывают чувства, которые испытывают персонажи в сценарии**
- **Карточки с этапами - 4 карты, которые помогут вам в дружественном прохождении ННО**

Старт:

1. Начните с выбора одной карты сценария для всей группы (вытяните одну карту из колоды сценариев случайным образом).
2. Выберите роли (персонажей) для каждого игрока (вытяните одну карту из колоды персонажей случайным образом).
3. Попросите каждого игрока выбрать для своего персонажа карту эмоций (вытяните одну карту из колоды эмоций случайным образом).

Начинаем играть:

1. Первый раунд - открыть карту первого этапа. Игроки представляют своих персонажей и по очереди выражают то, что они видели или слышали, что заставило их почувствовать эмоции от карты чувств. Каждому следующему игроку рекомендуется развивать свою историю на основе того, что говорили предыдущие игроки.

Пример:

«Как рыцарь, я чувствовал себя напуганным и сбитым с толку, когда ночью увидел принцессу одну»
«Как принцесса, мне стало грустно, когда я увидела, что рыцарь преследует меня»
«Как король, я забеспокоился, когда услышал, что моя дочь осталась одна ночью»

2. Второй раунд - открыть карту второго этапа. В этом раунде игроки должны найти потребность, которая может быть связана с эмоциями, которые они выразили в первом раунде, и сделать запрос, который, по их мнению, удовлетворит их потребность. Опять же, важно, чтобы игроки направляли свои запросы другим игрокам.

Пример:

«Как рыцарь, я нуждаюсь в честности, но разные приказы короля и принцессы усложняют задачу, поэтому я хотел бы, чтобы король назначил другого рыцаря для защиты принцессы.
«Как принцесса, мне нужно уединение и пространство, поэтому я хочу попросить рыцаря следовать за мной только тогда, когда я об этом прошу.
«Как король, мне нужна стабильность и доверие, которых я не могу достичь, когда представляю, как убивают мою дочь, поэтому я хотел бы попросить свою дочь перестать отдавать рыцарю приказы».

3. Третий раунд - открыть карту третьего этапа. После того, как были сделаны первоначальные запросы, у игроков есть возможность принять или пересмотреть свои стратегии. В этом раунде они создают полные предложения на основе раундов 1 и 2.

Пример:

[Рыцарь]: «Когда я услышал, что приказы короля будут единственными, которые я получаю, я почувствовал себя в безопасности и спокоен, потому что моя потребность в честности была удовлетворена.
[Принцесса]: «Когда я услышала, как король сказал, что он хотел бы быть единственным, кто будет отдавать приказы рыцарю, я почувствовала разочарование и стресс, потому что мне нужна независимость и уважение, поэтому я бы хотела, чтобы король позволил мне отдавать приказы рыцарю.
[Король]: «Когда я услышал, что рыцарь почувствовал себя в безопасности с моим предложением, я почувствовал себя спокойным и довольным, потому что моя потребность в стабильности и доверии была удовлетворена. Когда я услышал, что моя дочь все еще хотела бы иметь возможность отдавать приказы рыцарю, я почувствовал разочарование, потому что мне нужна гармония и свобода, поэтому я хотел бы попросить ее подчиняться моим приказам как короля.

4. Раунд 4 - откройте карту четвертого этапа. Это заключительный этап, когда игроков спрашивают, удовлетворены ли потребности их персонажей. За каждого довольного персонажа игроки получают 1 очко. Максимальное количество баллов определяется количеством задействованных персонажей.

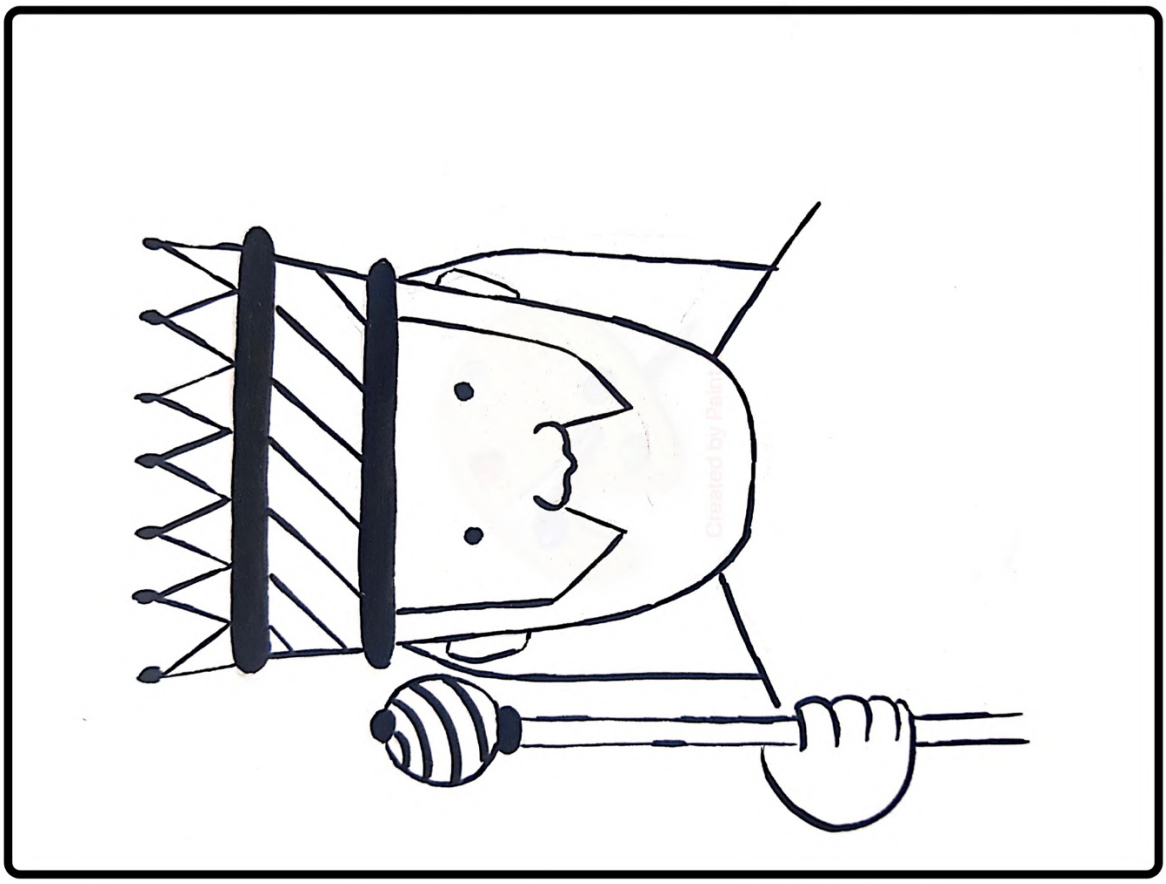
В сценарии, который мы указали в примере игроки, вероятно, получили бы 2 из 3х очков, потому что рыцарь и король были удовлетворены решением, а принцесса - нет.

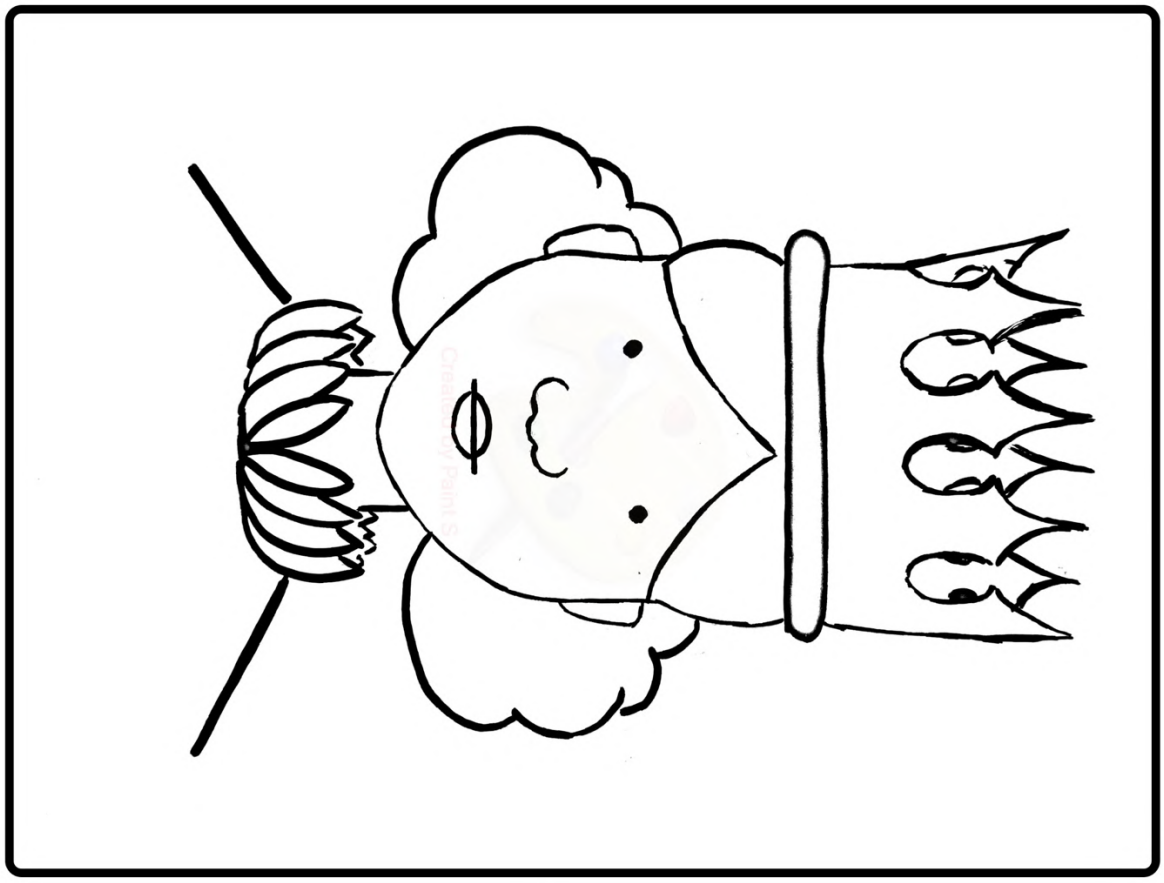
После 4-го раунда игроки могут выбрать другой сценарий и поменяться ролями, и продолжить играть и тренировать ННО.

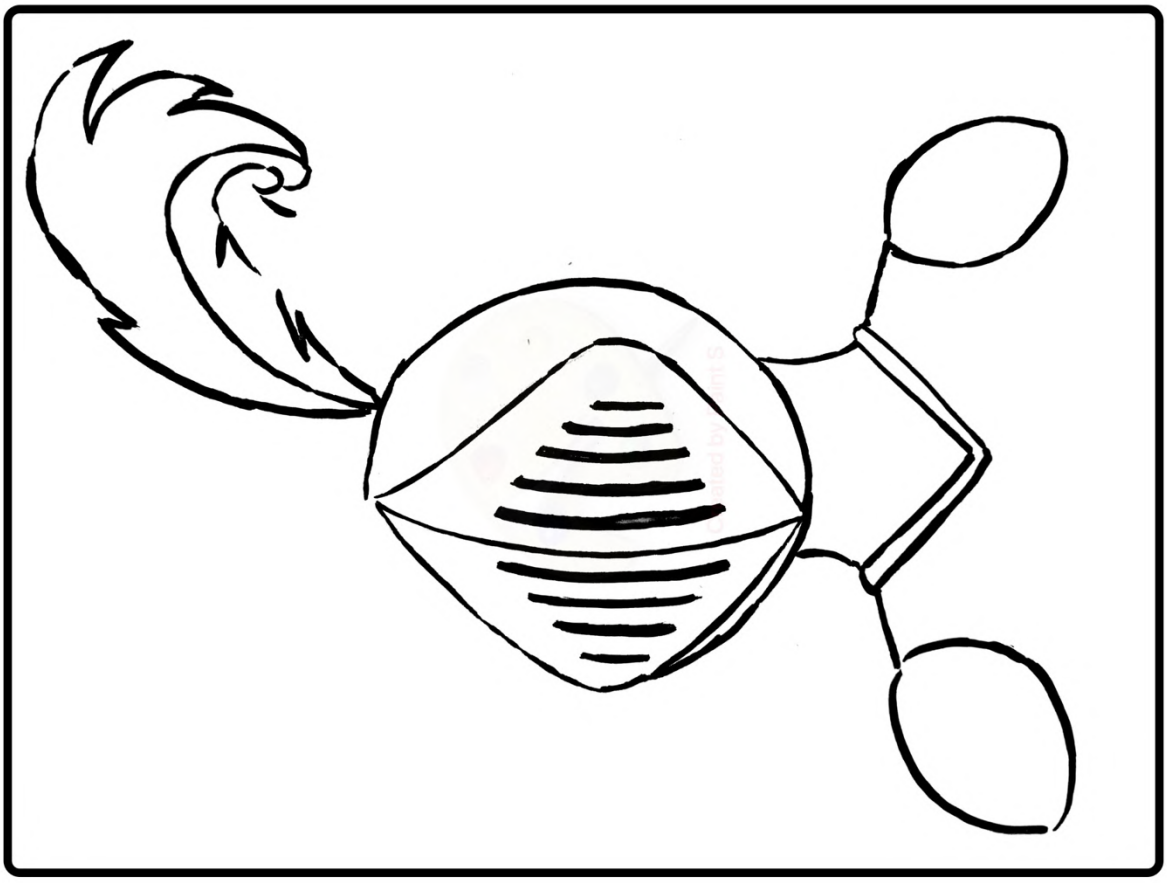
Прошлой ночью принцессу видели за пределами замка.	В королевство приехала чужеземная ведьма.
В королевстве был замечен дракон.	Соседняя страна объявила войну.
Неожиданно скончался член королевской семьи.	Король принял важное решение.
По стране распространяется опасная болезнь.	В последнее время в королевстве произошли беспорядки.
Иностранный посыльный доставил важные новости.	Шпион проник в королевство.

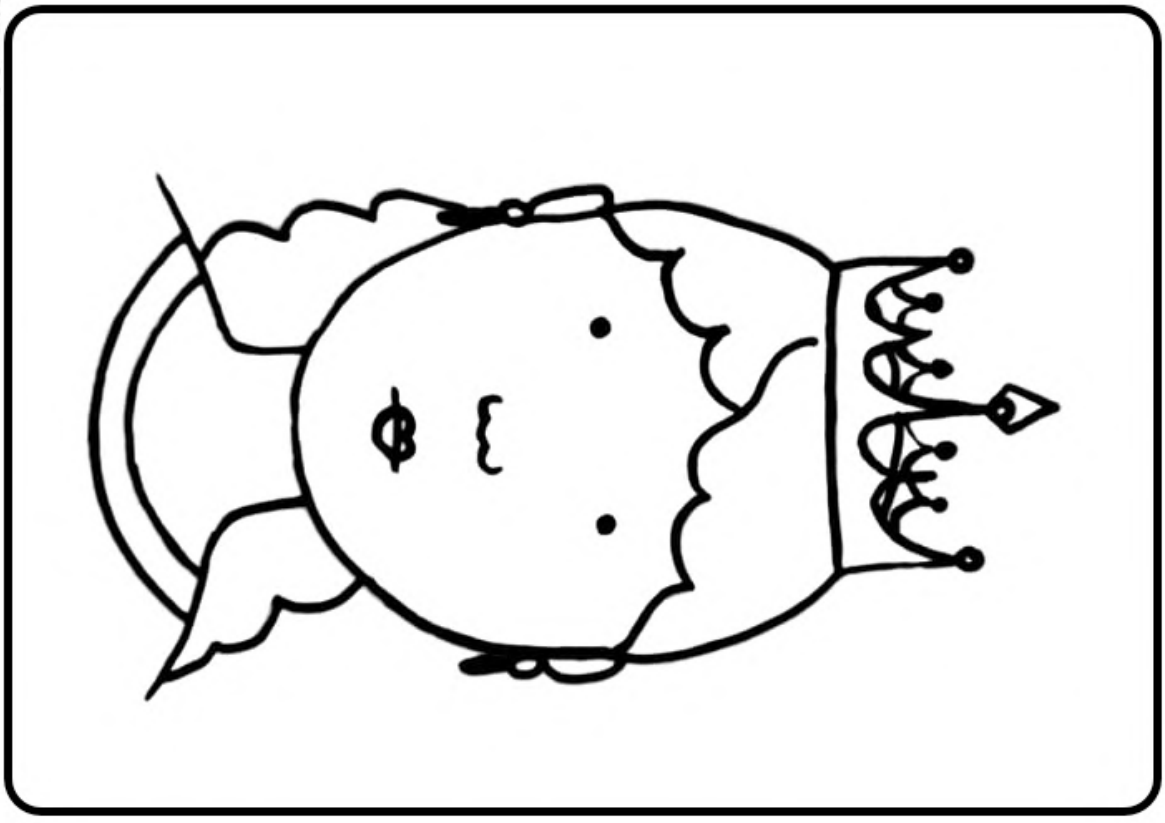
I КРУГЛЫЙ Что вы наблюдали и что при этом чувствуете?	**II КРУГЛЫЙ** Что вам нужно и какова ваша просьба?
III КРУГЛЫЙ Отвечайте на запросы других.	**IV КРУГЛЫЙ** Удовлетворены ли все потребности?

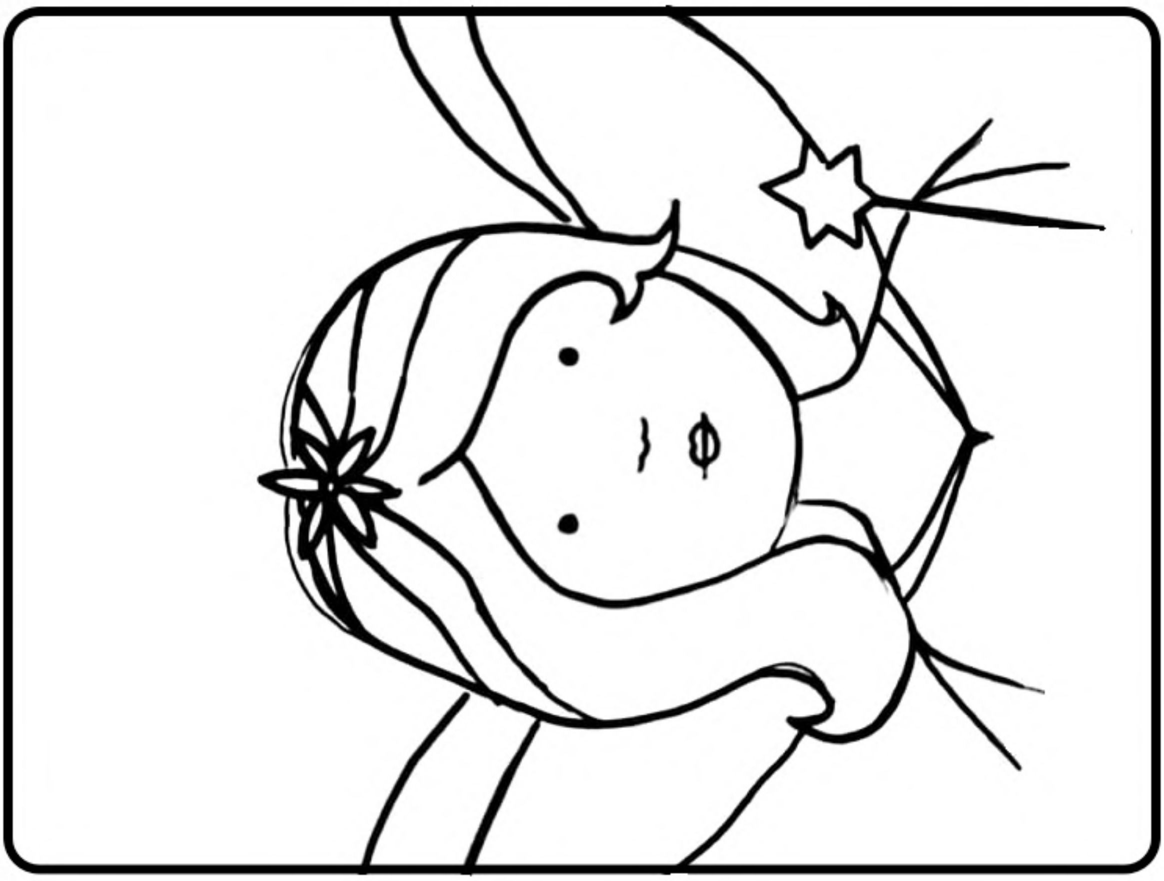
Гнев	Неопределенность	Восторг	Страх
Грусть	Счастье	Скука	Любопытство
Спокойствие	Стыд	Одиночество	Надежда
Благодарность	Отвращение	Удивление	Интерес

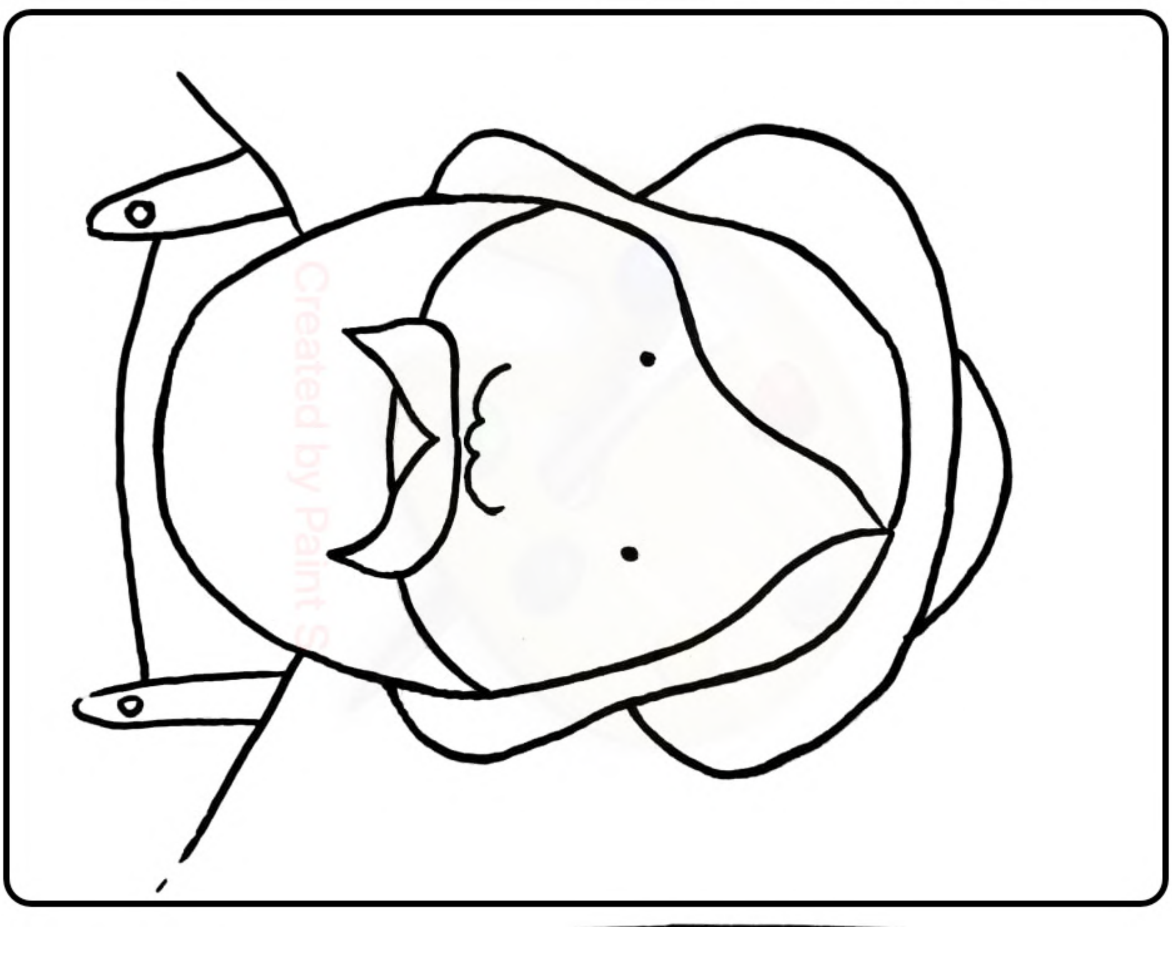


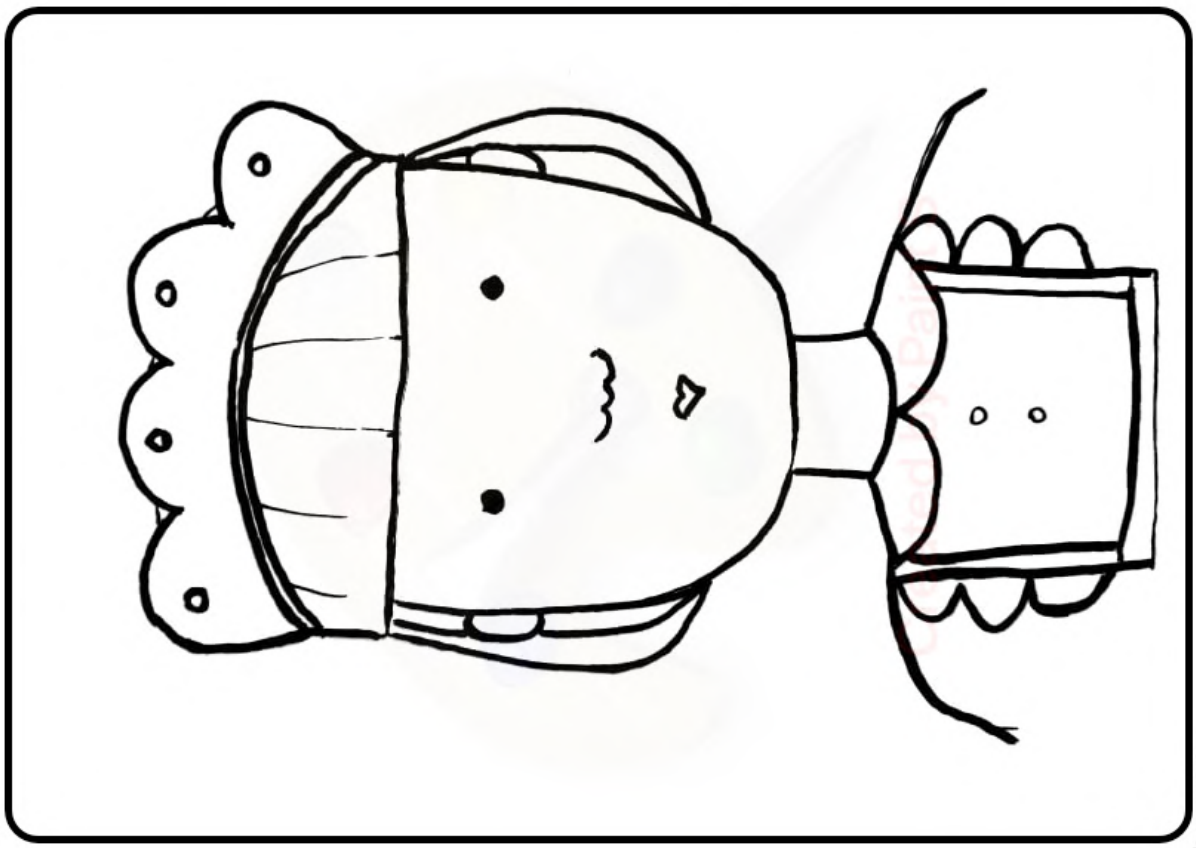


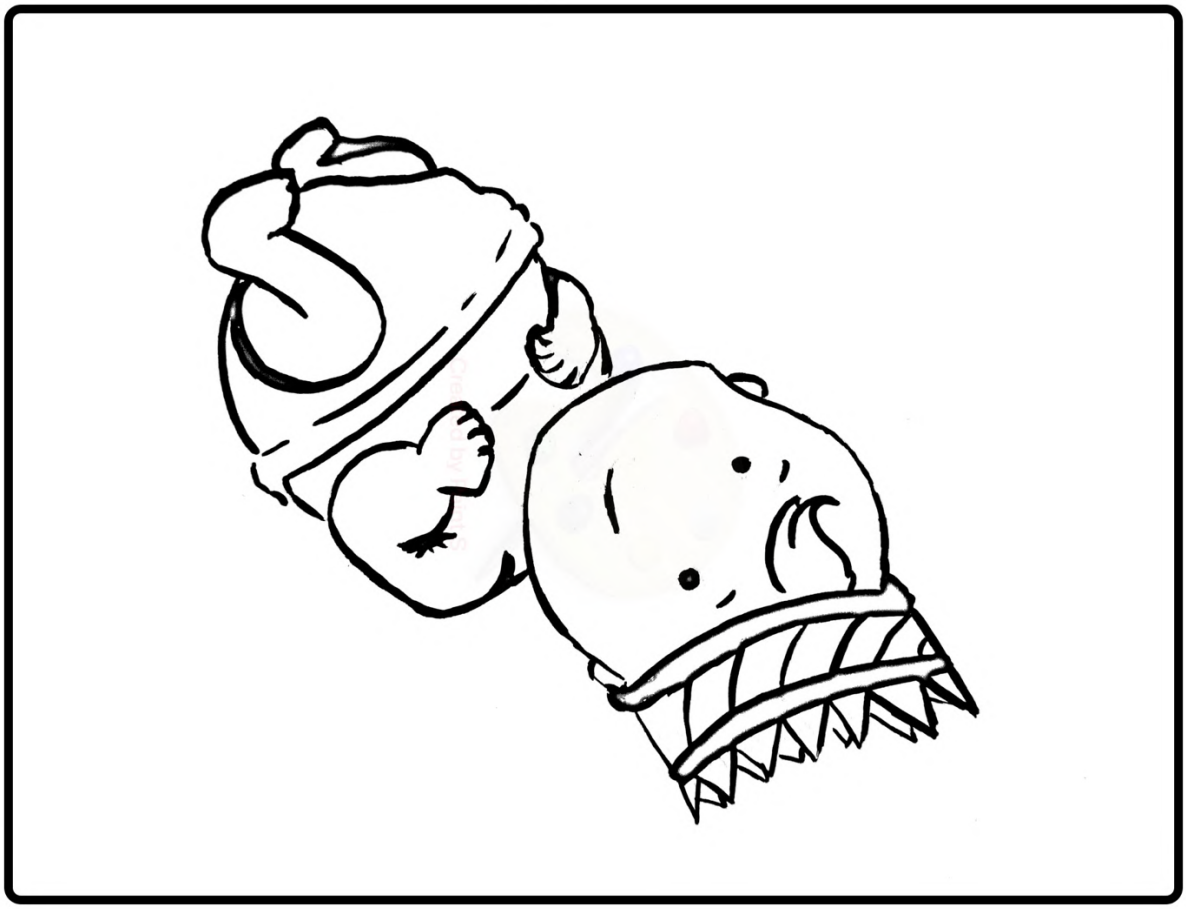












Шараф

Это карточная игра с двумя колодами карт: одна представляет собой колоду обычных (французских) карт, другая состоит из специальных карт «Шараф».

Начинаем играть французскими картами.Четыре «десятки» разных мастей выкладываются на стол, а остальные карты делятся между игроками. Игроки не смотрят свои карты. Все игроки одновременно достают по одной карте из своей колоды и вскрываются. Игрок с наименьшей картой должен сыграть первым: он/она должен/на положить свою карту в один из четырех рядов в соответствии с мастью (черви, бубны, трефы или пики) в порядке возрастания чисел (то есть от шестерки до туза). Если карта у игрока меньше 10, он/она должен/на положить свою карту на стол вместо лежащей на столе десятки и забрать десятку в качестве взятки, карту кладется на стол возле игрока обложкой вверх. Игроки не могут использовать эти карты до конца раунда, когда производится подсчет очков.

Если у двух и более игроков карты одинакового достоинства, они могут походить одновременно или для удобства по очереди. Если игрок допустит ошибку и с картой большего достоинства пойдет первым, когда у другого игрока карта меньшего достоинства, он/она будет оштрафован/а и получит минус одно очко.

После того как все карты были разыграны, игроки должны подсчитать свои взятки: каждая карта червей является картой жирафа и засчитывается как одно очко, в то время как каждая карта пик соответствует шакалу и дает минус одно очко, бубновые и трефовые карты не учитываются при счете.

Игрок с наименьшим результатом считается проигравшим в раунде. Чтобы продолжить игру, он/она должен/на взять одну карту из другой колоды карт – Шарафа – и перевести/перефразировать фразу с языка Шакала на язык Жирафа. Для выполнения этой задачи у нее/него есть только одна минута. Другие игроки следят за временем и решают, удалось ли проигравшему перефразировать предложение. Если у него/нее получилось, она/он остается в игре, и игра повторяется. Если проигравший не справился с переводом, он/она должен покинуть игру, и игра повторяется уже без нее/него.

Фразы:
1. Пошел вон
2. Заткнись
3. Ты глупый
4. Оставь меня в покое
5. Не приходи в мой кабинет
6. Подойди сюда
7. Закрой дверь
8. Хватит болтать
9. Вы не будете говорить то, что хотите
10. Надоел опаздывать
11. Это твоя вина
12. Я всегда так устаю