

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Nonviolent Communication (NVC)

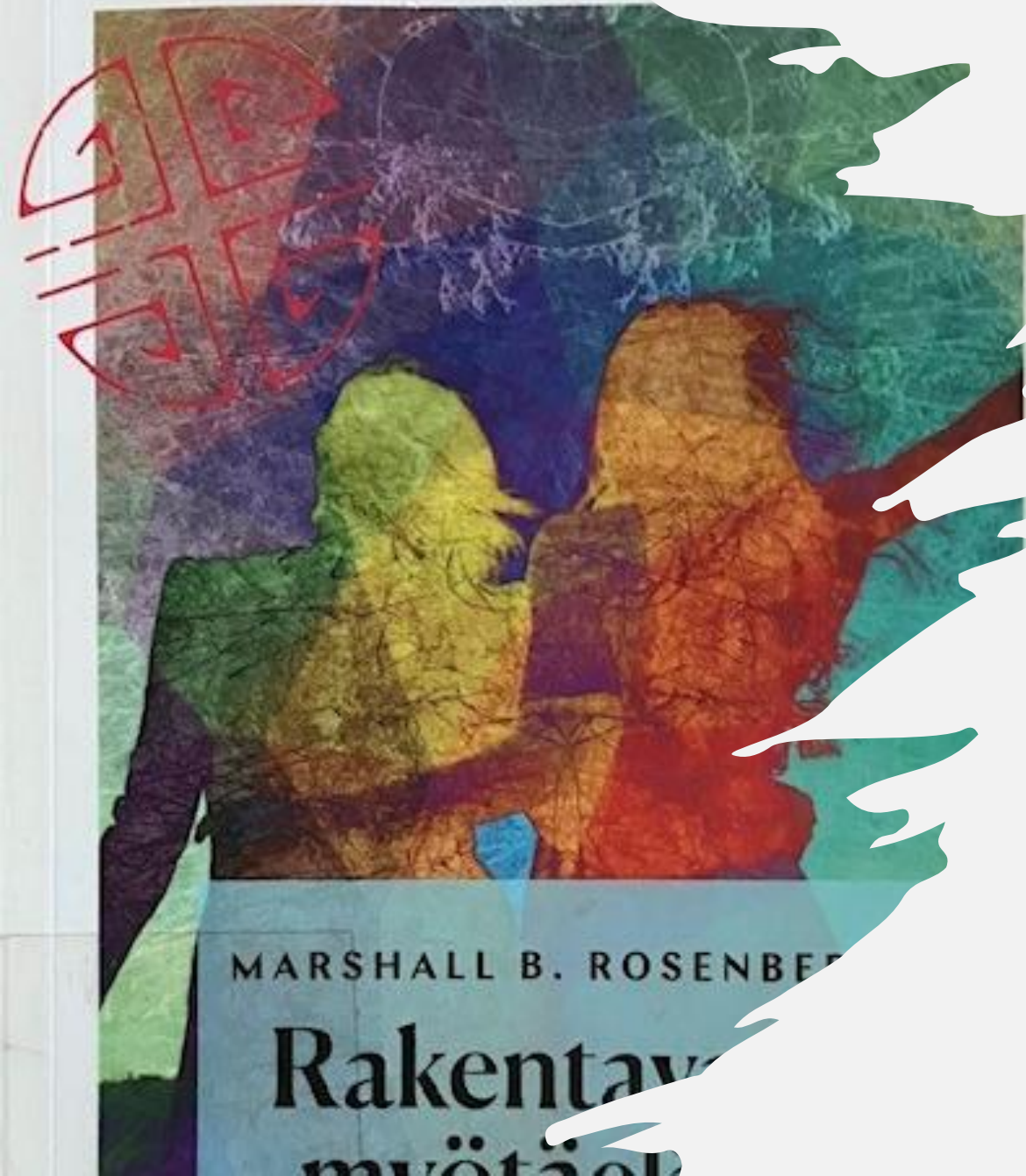
Käyttäytymisen tuen verkkokurssi
Syksy 2024



itla

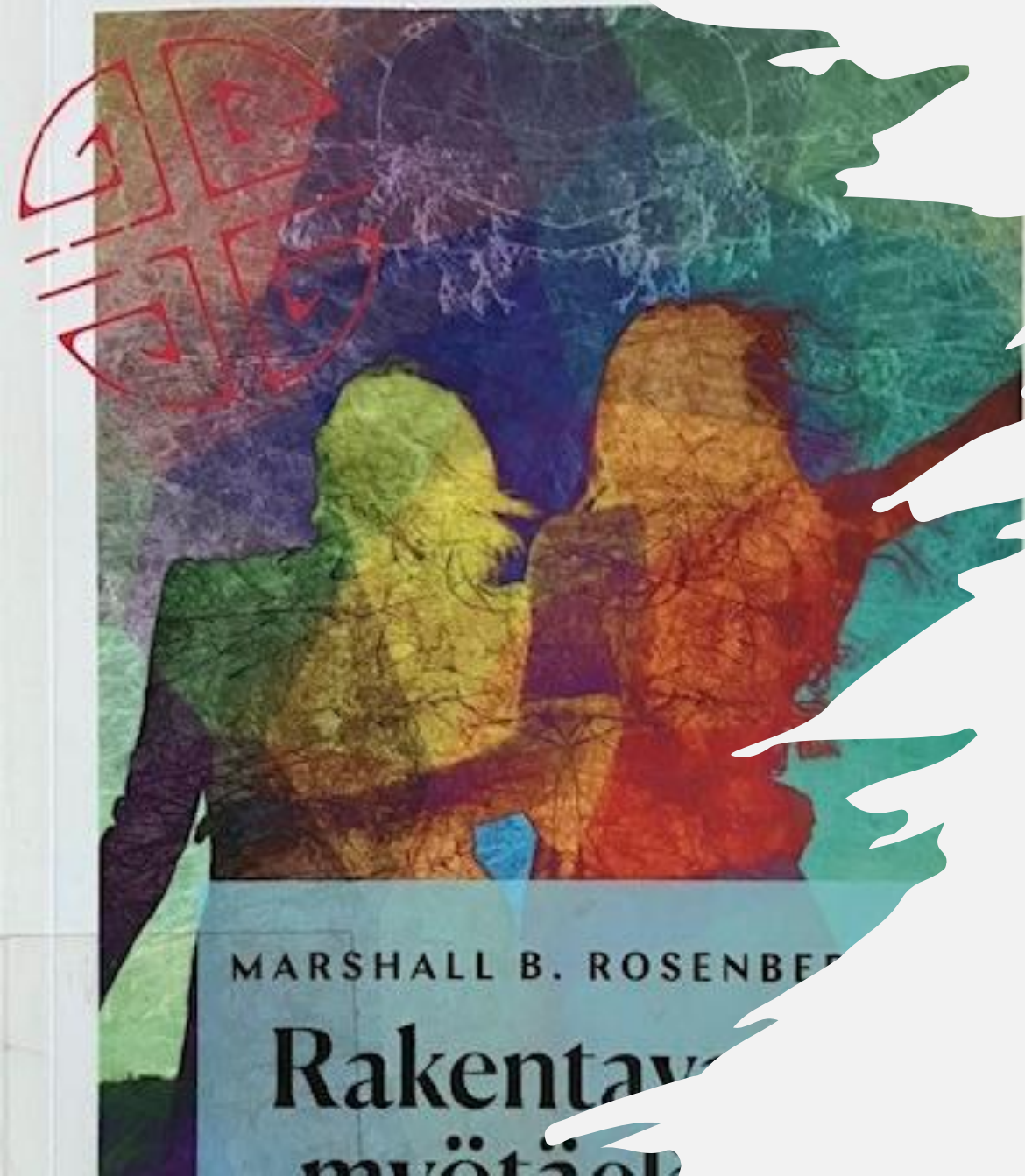
Mikä ihmeen NVC?

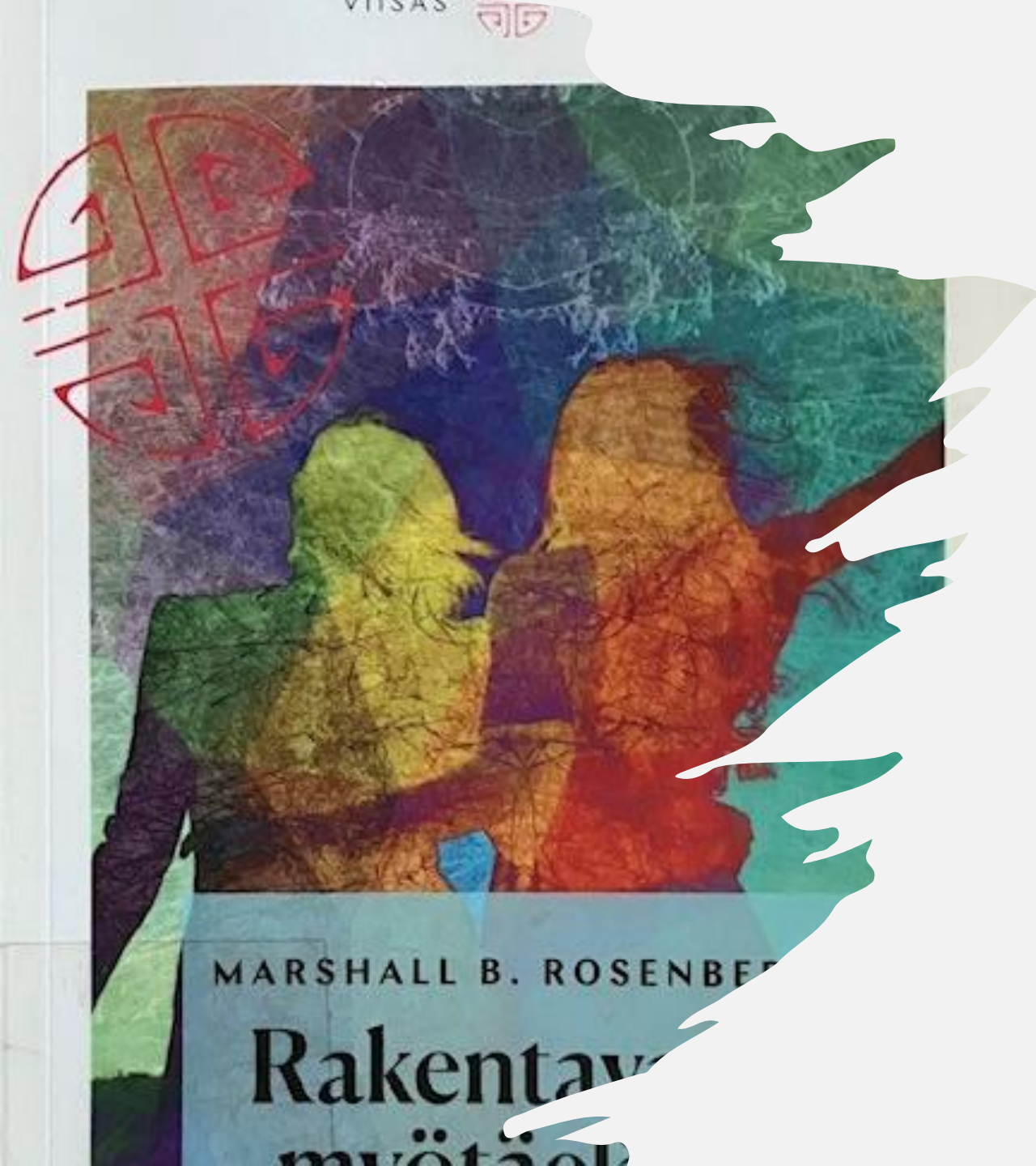
- Menetelmä vuorovaikutukseen, kommunikaatioon ja sovitteluun
- Pohjautuu humanistiseen psykologiaan
- Marshall B. Rosenberg (1934–2015)
- Tarvelähtöinen ihmiskäsitys:
 - Ihmisen toiminta perustuu tarpeiden (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset) tyydyttämiseen
 - Ihmiset haluavat lähtökohtaisesti olla toisilleen avuksi ja hyödyksi



Mikä ihmeen NVC?

- "Minkälainen toiminta synnyttää ja ylläpitää ihmisten välistä yhteyttä?"
- "Minkälaisia ovat yhteyttä luovat ja sitä estävät vuorovaikutustavat?"





Keskeistä:

- Tietoisuus itsestä ja toisesta
- Rehellinen ilmaisu
- Empatia
- Vaikuttaminen ilman vallankäyttöä

HAVAINTO

- Mitä konfliktissa tai haastavassa vuorovaikutus-tilanteessa tapahtui?
- Havainto vai tulkinta?
- Heijastaminen

TUNNE

- Mitä tunteita tapahtumaan ja tekoihin liittyy niin toisella kuin minulla itselläni?
- Mikä sai tunteen viriämään?

TARVE

- Mitä tarve on tunteen ja teon taustalla?

PYYNTÖ

- Miten voimme vastata tarpeeseen?
- Mitä voimme itse tehdä ja mitä toivomme toisen tekevän, jotta syvimmat tarpeet tulevat täytetyiksi?

Miksi käyttää rakentavaa ja myötäelävää vuorovaikutustapaa?



- ✓ Lisää ammattilaisen empaattista suhtautumista sekä tietoisuutta empaattisen kohtaamisen merkityksestä (Epinat-Duclos et al. 2021)
- ✓ Lisää ammattilaisen empatiakykyä, vuorovaikutusta sekä kommunikaatiokykyä (Sung & Kweon 2022)
- ✓ Lisää nuorten empatiaa niin toisia kuin itseä kohtaan sekä halua panostaa väkivallattomaan vuorovaikutustapaan (Batūraitė-Bunka et al. 2024)
- ✓ Lisää konfliktin osapuolten ymmärrystä toistensa näkökulmista, tunteista ja tarpeista sekä mahdollistaa toimivan ratkaisun löytämisen (Arieli & Abboud Armaly 2022)

Muista!

Kuunteleminen

Arvostus

Alkuperäinen viesti

Syvämmät merkitykset
Havainnot
Tunteet
Tarpeet
Pyynnöt

Empatia

Yhteisymmärrys

- "Mitä toivon lasten tai nuorten tekevän?"
- "Mistä syistä toivon heidän toimivan?"

VIITTEET:

Arieli, D. & Abboud Armaly, O. 2023. Nonviolent communication (NVC) based mediation: Practice insight. Conflict resolution quarterly. Volume 40, Issue 3. Spring 2023. P. 357–366. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/crq.21370>

Batūraitė-Bunka, A., Jurevičienė, M. & Skoczowsky-Danielsen, G. 2024. "Unveiling the effects of nonviolent communication training on youth empathy", Social Welfare: Interdisciplinary Approach, 14, pp. 70–87. doi:10.15388/SW.2024.14.5. <https://www.journals.vu.lt/social-welfare/article/view/35183>

The Center for Nonviolent Communication. Introduction to NVC. What is NVC? <https://www.cnvc.org/learn/what-is-nvc> (luettu 5.9.2024)

The Center for Nonviolent Communication. The purpose of NVC. <https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc> (luettu 5.9.2024)

Epinat-Duclos, J., Foncelles, A., Quesque, F., Chabanat, E., Duguet, A., Van der Henst, J.B. & Rossetti Y. 2021. Does nonviolent communication education improve empathy in French medical students? Int J Med Educ. 2021 Oct 29;12:205–218. doi: 10.5116/ijme.615e.c507. PMID: 34716989; PMCID: PMC8994647. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34716989/>

Juncadella, C. M. 2013. What is the impact of the application of the Nonviolent communication model on the development of empathy? Overview of research and outcomes [Unpublished MSc thesis, Psychotherapy Studies]. University of Sheffield. Ks. <https://sites.google.com/site/empathytraininglitreview/training-papers/juncadella-2013> (luettu 10.9.2024)

Little, M. 2020. Nonviolent Communication Research. Puddledancer Press website. Encinitas CA: Puddledancer Press. Retrieved from: <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/research-on-nvc/>

Rosenberg, M. B. 2015. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Nonviolent Communication. NVC. Neljäs uudistettu painos. Viisas elämä.

Sung, J. & Kweon, Y. 2022. Effects of a Nonviolent Communication-Based Empathy Education Program for Nursing Students: A Quasi-Experimental Pilot Study. Nurs Rep. 2022 Nov 11;12(4):824–835. doi: 10.3390/nursrep12040080. PMID: 36412799; PMCID: PMC9680223. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36412799/>



Jos et ehtinyt saamaan kaikkia lähteitä,
löydät ne myös verkkokurssisivun lopusta.

**Kasvun
tuki**
Varhaisen
tuen tietolähde

itla
Itsenäisyyden
juhlavuoden
lastensäätiö