



# NONVIOLENT COMMUNICATION GAMES PACKAGE - BULGARIAN 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 4 games aimed to learn and practice *Nonviolent Communication* developed by Marshall Rosenberg. They have different degree of difficulty, starting from the easiest one for players with basic knowledge about the NVC method.

# ОСНОВИ НА ННК

1 – NVC RHYTHM

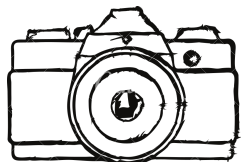
2 – КРАЛИЦА И ДВОР

3 – ТАЙНИЯТ ЧАКАЛ

4 – THE KINGDOM

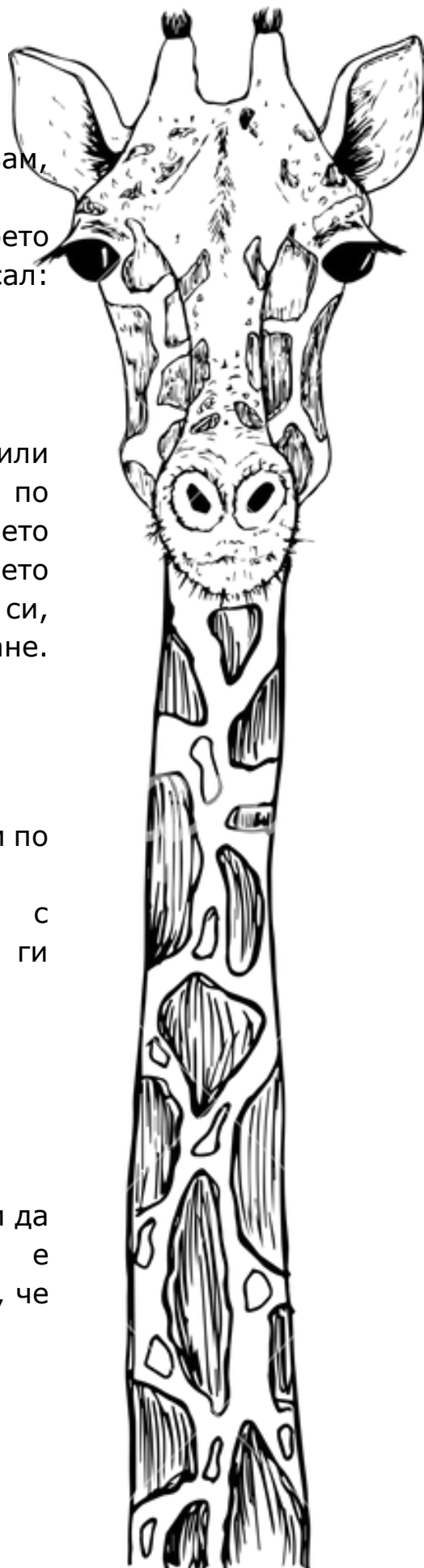
# Основи на ННК

## 1. НАБЛЮДЕНИЯ

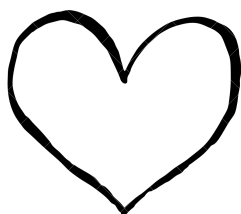


Какво наблюдавам (виждам, чувам, помня)?

Без оценки, кажи това, което обективът на камера би записал:  
*"Виждам, че...", "Чувам, че..."*.



## 2. ЧУВСТВА



Как се чувствам (по-скоро емоция, или усещане, отколкото мисъл) по отношение на това, което наблюдавам. Чувствата са това, което можем да покажем с тялото си, мислите са трудни за показване.  
*"Чувствам, че..."*

## 3. НУЖДИ



От какво имам нужда, че се чувствам по този начин.

Може да използваш таблицата с нуждите, за да ти помогне да ги определиш.

*"... защото имам нужда от..."*

## 4. МОЛБИ



Конкретното действие, което искам да се случи/извърши. Това не е изискване, затова, сме подготвени, че можем да чуем "не".

*"Може ли да те помоля да...?"*

# НУЖДИ спрямо СТРАТЕГИИ

НУЖДИТЕ СА УНИВЕРСАЛНИ ЗА ВСИЧКИ ХОРА. СТРАТЕГИИТЕ СА ИНДИВИДУАЛНИ И ЗАВИСЯТ ОТ НАШАТА КРЕАТИВНОСТ, МОЖЕ ДА ИМА ОГРАНИЧЕН НАБОР ОТ СТРАТЕГИИ. КОГАТО ИЗРАЗЯВАМЕ МОЛБИТЕ СИ, НИЕ ИЗРАЗЯВАМЕ НАШАТА ИДЕЯ ЗА ТОВА КАК НУЖДИТЕ НИ ДА БЪДАТ УДОВЛЕТВОРЕНИ, НО МОЖЕ ДА ИМА МНОГО НАЧИНИ ЕДНА НУЖДА ДА БЪДЕ УДОВЛЕТВОРЕНА.



# ПРИМЕРИ

## ЧУВСТВА



Ангажираност  
Еуфория  
Благодарност  
Щастие  
Обнадеженост  
Вдъхновение  
Раздразнение  
Яд  
Объркване  
Безпокойство  
Страх  
Болка  
Тъга  
Напрежение

## НУЖДИ



Автономност  
Връзка  
Значимост  
Мир  
Игра  
Достойнство  
Допир  
Хармония  
Перспектива  
Приемане  
Вяра  
Почивка  
Грижа

# NVC RHYTHM



Имате 57 карти. Има 8 карти с име NVC(ННК). Поставете ги на масата във вертикален ред.

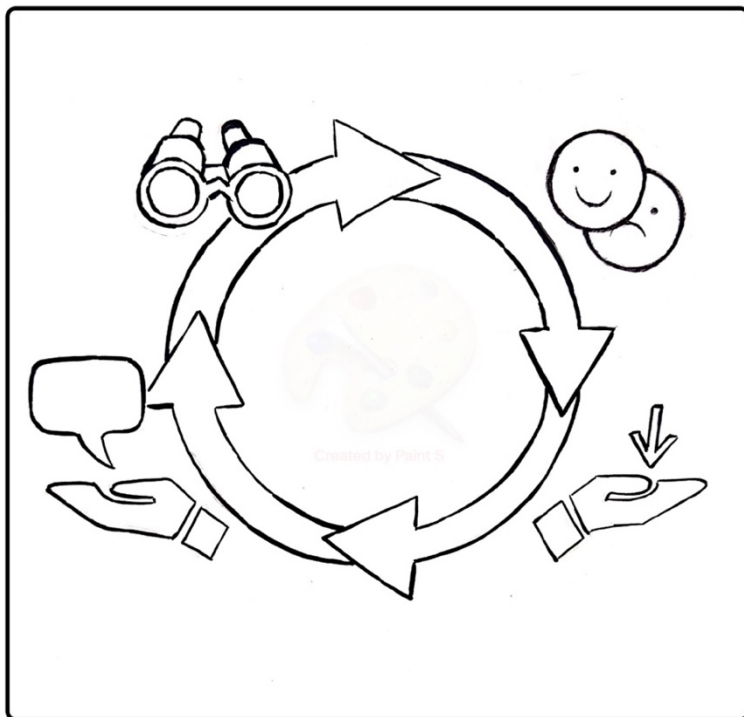
Разбъркайте останалите карти и ги разпределете между играчите.



Най-младият играч започва и поставя първата карта на масата (без да проверява каква е тя). Картиченса в 4 цвята: черен, червен, син и зелен. (под този ред трябва да са подредени, хоризонтално до картите с надпис NVC). Има 2 празни карти, които могат да са от всеки цвят и се използват като “Жокер” карти.Когато нямате подходяща карта за започване на ред или продължаването му, тогава премахнете картата встрани (тя няма да бъде използвана повече в тази игра).



Когато един играч довърши ред (4 карти в реда си по цветовете), тогава взема тези 4 карти и ги прибира, по-късно се преброяват. Играчът с най-много карти печели.





Чувствам се  
тъжен/  
тъжна



Чувствам се  
тревожен



Чувствам се  
щастлив



Чувствам  
се изумен



Когато  
забелязах, че  
днес закъсна за  
обяд



Дали би бил/а  
съгласен/съгласна да  
прибираш чорапите  
си в стаята си или в  
пералнята?



Имам нужда от  
повече ред в  
общите  
помещения



Чувствам се  
ядосан



Когато видях 2  
чифта мръсни  
чорапи под  
масата за кафе



Виждам, че  
не е  
почистено



Чувствам се  
фрустриран



Би ли бил/а съгласен/  
съгласна да си оставиш  
телефона за 10 минути  
и да чуеш, това което  
имам да ти кажа?



Разбрахме се да  
си тръгнем от  
училище в 11:00,  
а сега е 11:30



Чувствам  
се  
неспокоен



Би ли бил/а съгласен/  
съгласна да си  
догледаш филма по-  
късно, за да тръгнем  
възможно най-бързо?



Би ли могъл/  
могла да ме  
оставиш насаме  
в момента?



Би ли имал/а  
желание да  
останеш с мен  
за малко?



Имам нужда от  
помощ с  
домакинските  
задължения





Би ли имал/а  
желание да ми  
помогнеш с  
миенето на  
чиниите?



За мен е важно да  
живея на чисто  
място, имам нужда  
от твоята помощ



За мен е важно да  
подкрепя сестра си,  
заради това искам да  
пристигна навреме и  
да помогна



Виждам, че  
ръцете ти са  
кръстосани



Чувствам се  
заstraшен/а



Имам нужда да  
се чувствам в  
безопасност



Би ли желал/а да  
продължим  
разговора, когато и  
двамата сме по-  
спокойни?



Чувствам се  
объркан/а



Имам нужда  
да споделя  
това с някого



Би ли бил/а съгласен/  
съгласна да  
прекарваш поне 3  
вечери от седмицата  
вкъщи?



Би ли бил/а  
съгласен/съгласна  
да изхвърлиш  
боклука?



Би ли бил/а съгласен/  
съгласна да се  
върнеш обратно в  
магазина и да вземеш  
покупките?



Иван удари с  
юмрук по  
масата



Той не е  
вкарвал гол от  
20 игри насам



Чувствам се  
разочарован



Виждам, че  
гледаш  
настрани докато  
говоря



Имам нужда  
от  
безопасност



Той ми каза,  
че е ядосан



Видях, че ти  
удари с юмрк  
по масата



Съпругът ми не  
ме е целувал от  
2 седмици



Чувствам се  
разстроен



Чувствам се  
изплашен



Тъкмо надникнах  
в хладилника и  
видях, че няма  
храна



Виждам кучето  
ти да бяга без  
кайшка и да  
лае



Все още не си  
казал нищо



Би ли бил/а  
съгласен/съгласна  
да се обадиш на  
баща ми по-късно?



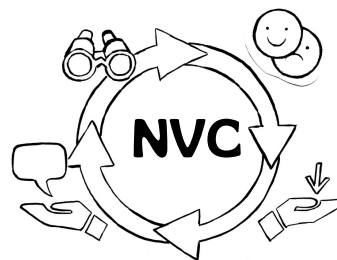
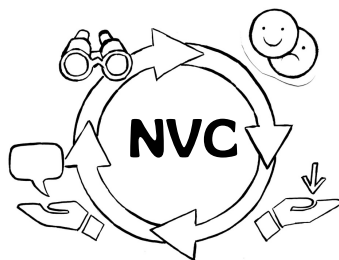
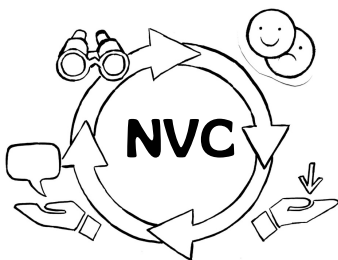
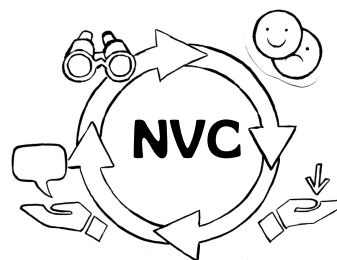
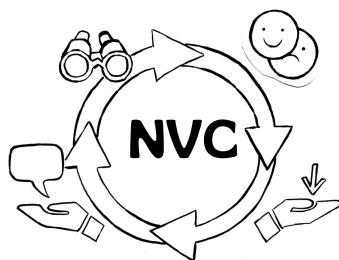
Чувствам се  
много  
развълнуван/а

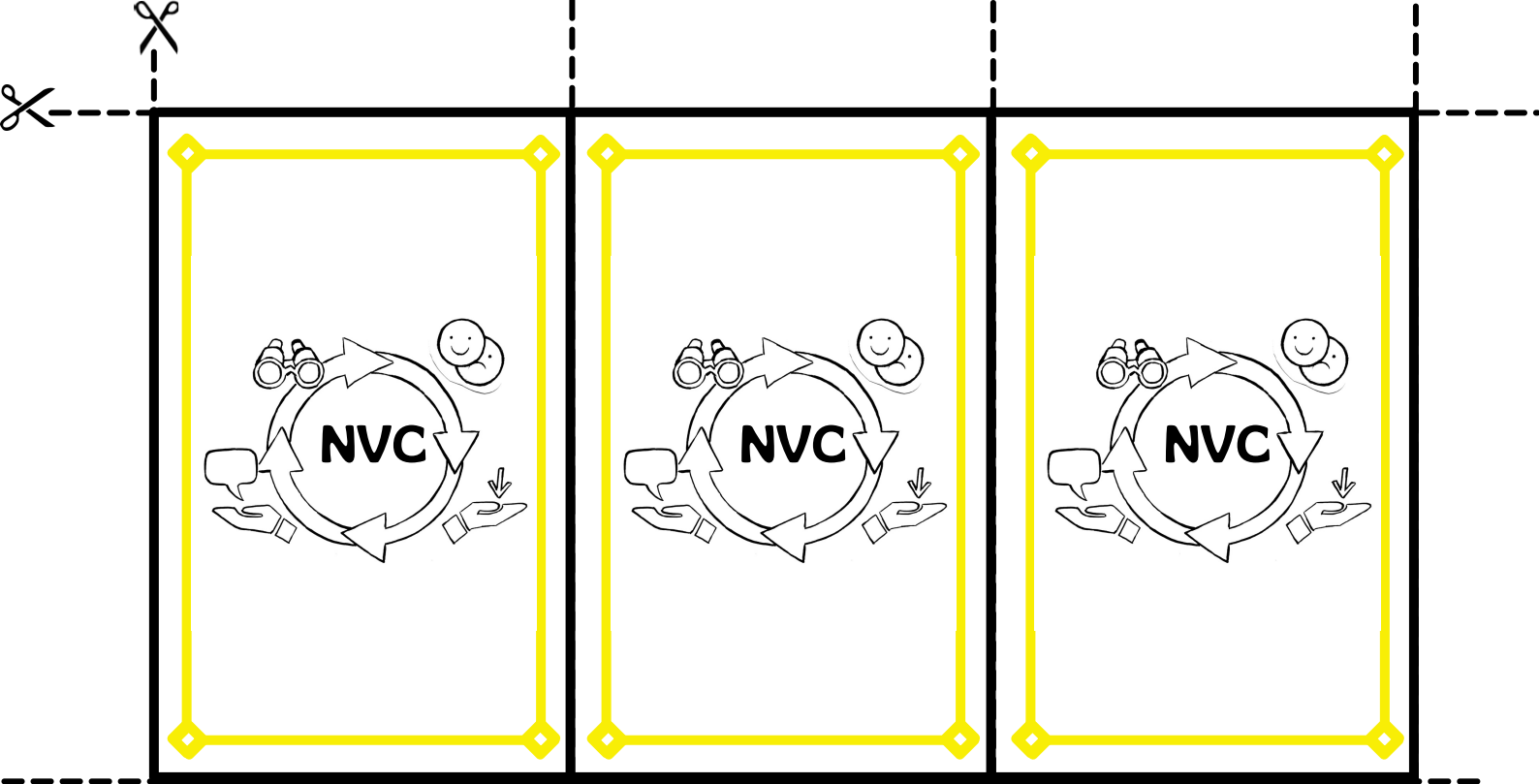


Би ли бил/а  
съгласен/съгласна  
да спазваш  
дистанция от мен



Виждам, че си  
свършил/а задача,  
която е била много  
трудна за теб





# КРАЛИЦА И ДВОР

## Въведение

Целта на играта е да се упражнява и подобрява умението за използване на ненасилствена комуникация, която е мирен метод на общуване с уважение към хората. Също така представлява техника за повишаване на емпатията и подобряване на връзките с другите. Застъпва идеята, че повечето конфликти между отделни личности или групи произтичат от мискомуникация относно нуждите. Ненасилствената комуникация има 4 компонента: наблюдения, чувства, нужди и молби (описани в информационната брошура относно ненасилствена комуникация, която е приложение към играта). Маршал Розенберг, съзателят на метода на ненасилствената комуникация, ги описва като “жирафски език” - пълен със състрадание, емпатия и разбиране. На противоположната страна е “чакалският език” - пълен с насилие, блокиращ емпатията, насърчаващ конфликтите и напрежението.

Ще имате възможност да се научите да разпознавате и двата езика и да реагирате в сложната атмосфера на двора на Кралицата. Вие сте част от нейния двор - персонажи с различни позиции и различни сили. Ще създадете историята на своите персонажи и техните отношения с Кралицата. Целият свят на играта е изграден около нея. Тя е най-важният човек и каквото каже е заповед. В двореца вие не само ще практикувате метода на ненасилствената комуникация, но и ще научите кралицата на него. Само помнете, каквото се случва в двореца, остава в двореца.

## Инструкции

### Съдържание:

- 2 зара
- карти с въпроси
- карти с персонажи
- карти със събития
- таймер
- Информационна брошура за метода на ненасилствената комуникация (с примери за жирафски и чакалски език, правила на ненасилствената комуникация, списък с чувства и нужди) - една, която да бъде сложена по средата на игралната маса и една за ковчезника - човекът, който ще отговаря за това дали следвате правилата на ненасилствената комуникация.

## Правила на играта:

Играта е предвидена за 4 - 5 играчи. Те изграждат своя свят около личността на Кралицата. Играчите избират едно изображение, което представя Кралицата. Играе се с картите с въпроси и събития. Картите с въпроси следват последователността на номерацията. Играчите решават кой започва първи и тегли първата карта. Убедете се, че в началото всеки е избрал своя персонаж и е споделил кой е и какви сили има. По време на играта участниците могат да използват силите си, но не е задължително. Също при нужда даден играч може да помоли друг играч да използва силата си, а той на свой ред може да приеме или да откаже. Участниците могат да изберат персонажи от картите или да измислят свои. Първият играч започва като изтегля първата карта с въпрос, на който трябва да отговори по правилата на ненасилствената комуникация. Един от играчите е ковчезник - човекът, който държи информационната брошура за метода на ненасилствената комуникация, проверява дали отговорите следват правилата и дава по 1 точка за правилен отговор. При неправилен отговор точката отива за КОВЧЕЖНИКА. Целта на играта е да използвате картите с въпроси и да съберете максимално много точки за цялата група. Имате малко време да помислите и 1 минута да отговорите на въпроса/представите решение според правилата на ненасилствената комуникация.

Като част от играта има и карти със събития. Можете да ги използвате само когато заровете покажат четни числа. Заровете се хвърлят след като отговорите на въпрос (без значение дали отговорът е правилен или не). Ако заровете покажат четни числа, теглите карта със събитие и следвате инструкциите. Ако заровете покажат нечетни числа, просто теглите следващата карта с въпрос.

## Персонажи:

- Алхимик - може да променя миналото и бъдещето
- Рицар - може да защити някого, техните чувства и нужди
- Мъдрец - може да подпомогне вземането на решения
- Фея - може да решава проблеми и да използва любовни заклинания
- Шут - може да пропусне играч и да сменя мястото си на масата, когато поиска
- Слуга на Кралицата - медиатор между Кралицата и другите играчи
- Вещица - може да подобри ситуацията на даден играч и да направи живота му по-добър
- Вестоносец - може да се телепортира
- Какъв друг персонаж искаш да бъдеш? Измисли си герой и специална сила!

## КАРТИ С ВЪПРОСИ

<p>1. Има един член на групата, на когото имаш най-голямо доверие. Кой е този човек и защо му имаш доверие?</p>	<p>2. Вчера в групата имаше конфликт? Какъв?</p>
<p>3. Как можеш да представиш ненасилствената комуникация на Кралицата и да я убедиш да я използва?</p>	<p>4. Родното ти село е близо. Искаш един свободен ден, за да посетиш семейството си. Как казваш това на Кралицата, използвайки езика на ненасилствената комуникация?</p>
<p>5. Двама от персонажите (по твой избор) са създали красиво приятелство. Какви са техните чувства и нужди в тази връзка? Помоли ги да споделят.</p>	<p>6. Обидил си Кралицата, като си казал, че дворецът ѝ не изглежда толкова добре, колкото преди. Как можеш да се извиниш, като използваш жирафски език?</p>



7. Обидил си друг играч, като си казал, че е в двореца от твърде малко време, за да има мнение относно Кралицата и нейния двор. Как можеш да се извиниш, като използваш жирафски език?

8. Кралицата иска да шпионираш някой от двора ѝ. Ти обаче не искаш да го правиш. Как можеш да откажеш на Кралицата, като използваш езика на ненасилствената комуникация.

9. Кралицата мисли, че знае всичко за ненасилствената комуникация. Прекарала е цяла сутрин да прави списък на своите нужди и чувства (еуфорична, достойнство, развълнувана, хармония, раздразнена, перспектива). Тя ги е смесила, но не знае. Помогни ѝ да раздели чувствата от нуждите. Как ще го направиш без да я обидиш?

10. Намираш се в много трудна ситуация. Кралицата не е много удовлетворена от твоята служба. Трябва да убедиш някой от другите участници да ти помогне (избери най-трудния според теб). Как ще го направиш, като следваш стъпките на ненасилствената комуникация?

<p>11. Имаш специално място в сърцето на Кралицата. Защо? Отговори на въпросите, като следваш стъпките на ненасилствената комуникация: наблюдение “Виждам... ”, чувство “Чувствам... ”, нужди “Имам нужда от... ”, молба (ако имаш такава, предвид силната ти връзка с Кралицата) “Бих искал/а да...”</p>	<p>12. Кралицата е ядосана на двора си, защото са закъснели с 1 минута за сутрешната среща. Тя казва: Не бяхте навреме. Чаках ви толкова дълго. Защо винаги закъснявате?</p>
---	--

## СЪБИТИЯ

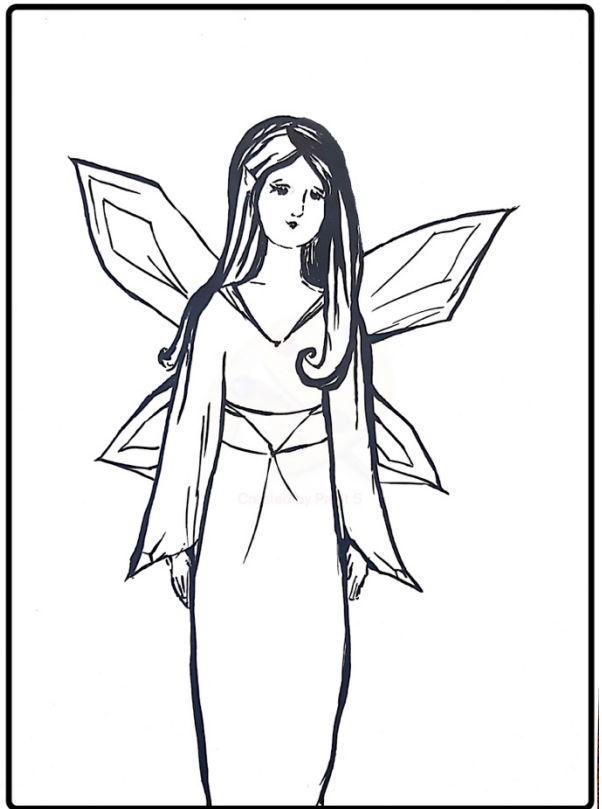
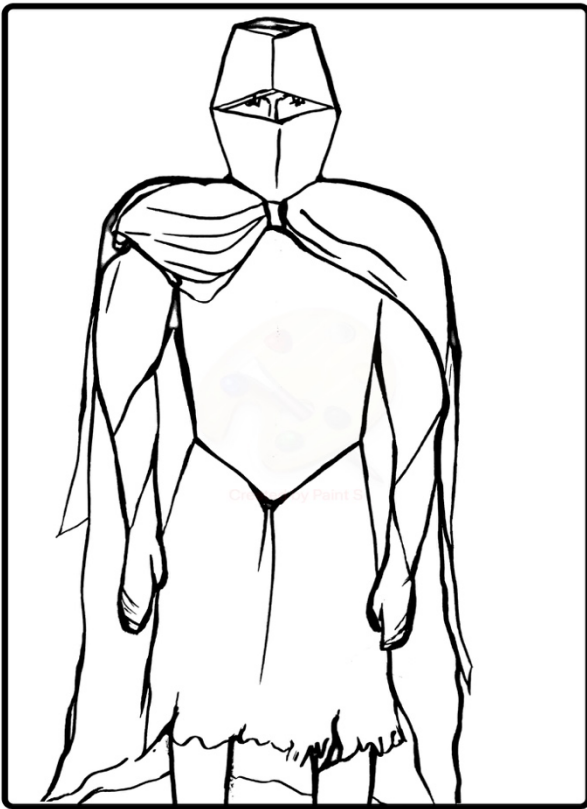
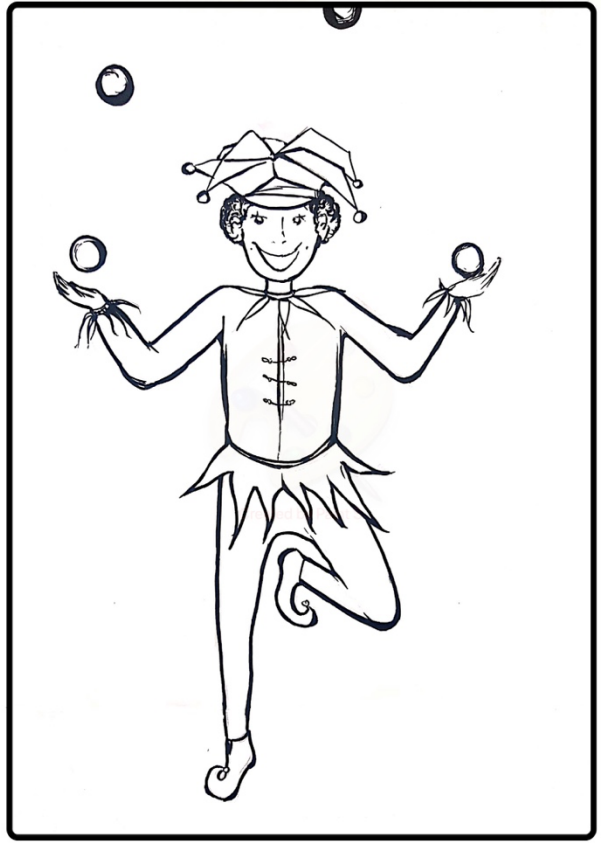
<p>О, не! В двореца има недостиг на вода и храна. Какво правиш?</p>	<p>Буря! Трябва да намериш подслон (под масата, зад гърба на някого, като закриеш главата си и т.н.). Реагирай колкото можеш по-бързо!</p>
---	--

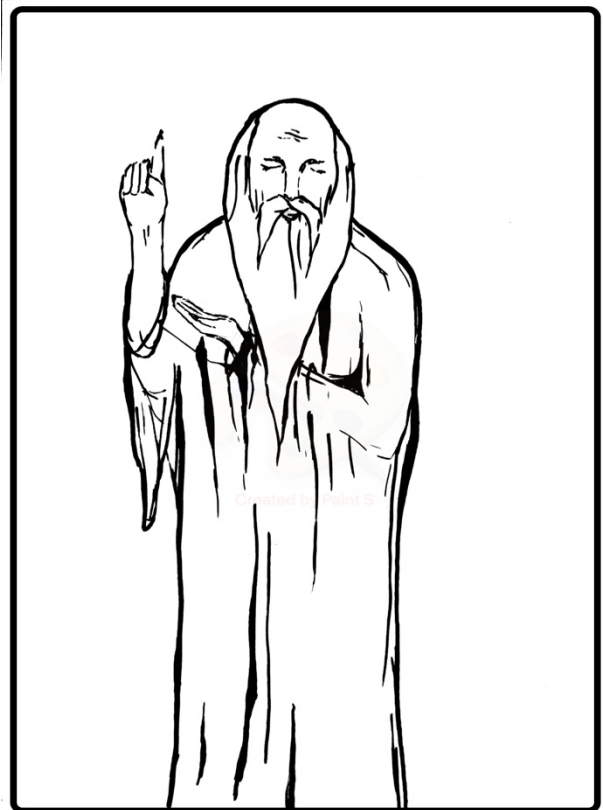
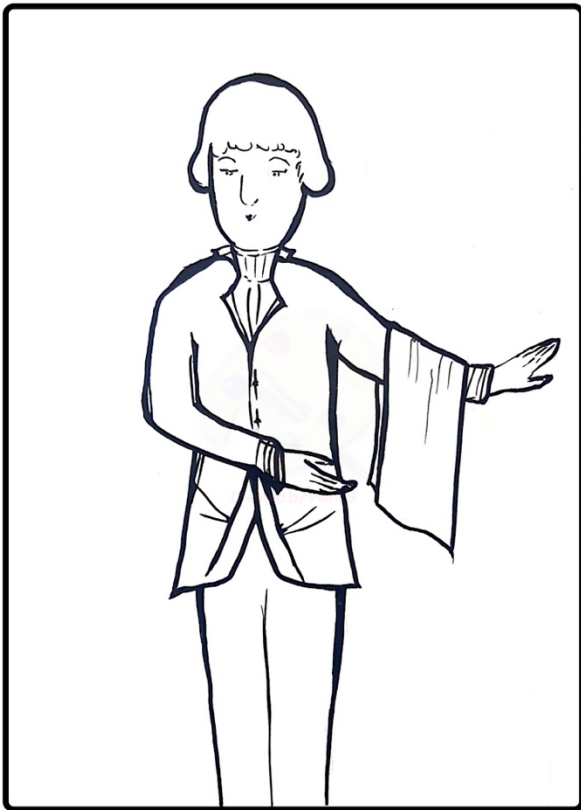
<p>Златен прах! Сменете местата си по посока на часовниковата стрелка!</p>	<p>Подаръчна карта! Какъв ще бъде твоят подарък за Кралицата?</p>
<p>Чакалско парти – покани целия двор да танцува като чакали. Дансингът е ваш!</p>	<p>Жирафско парти – покани целия двор да танцува като жирафи. Дансингът е ваш!</p>
<p>Звездна карта – смени персонажа си (картата може да бъде използвана само веднъж по време на играта).</p>	<p>Избери едно чувство (ще ги намериш в информационната карта за ненасилствена комуникация). Изрази това чувство чрез езика на тялото докато не се случи друго събитие.</p>

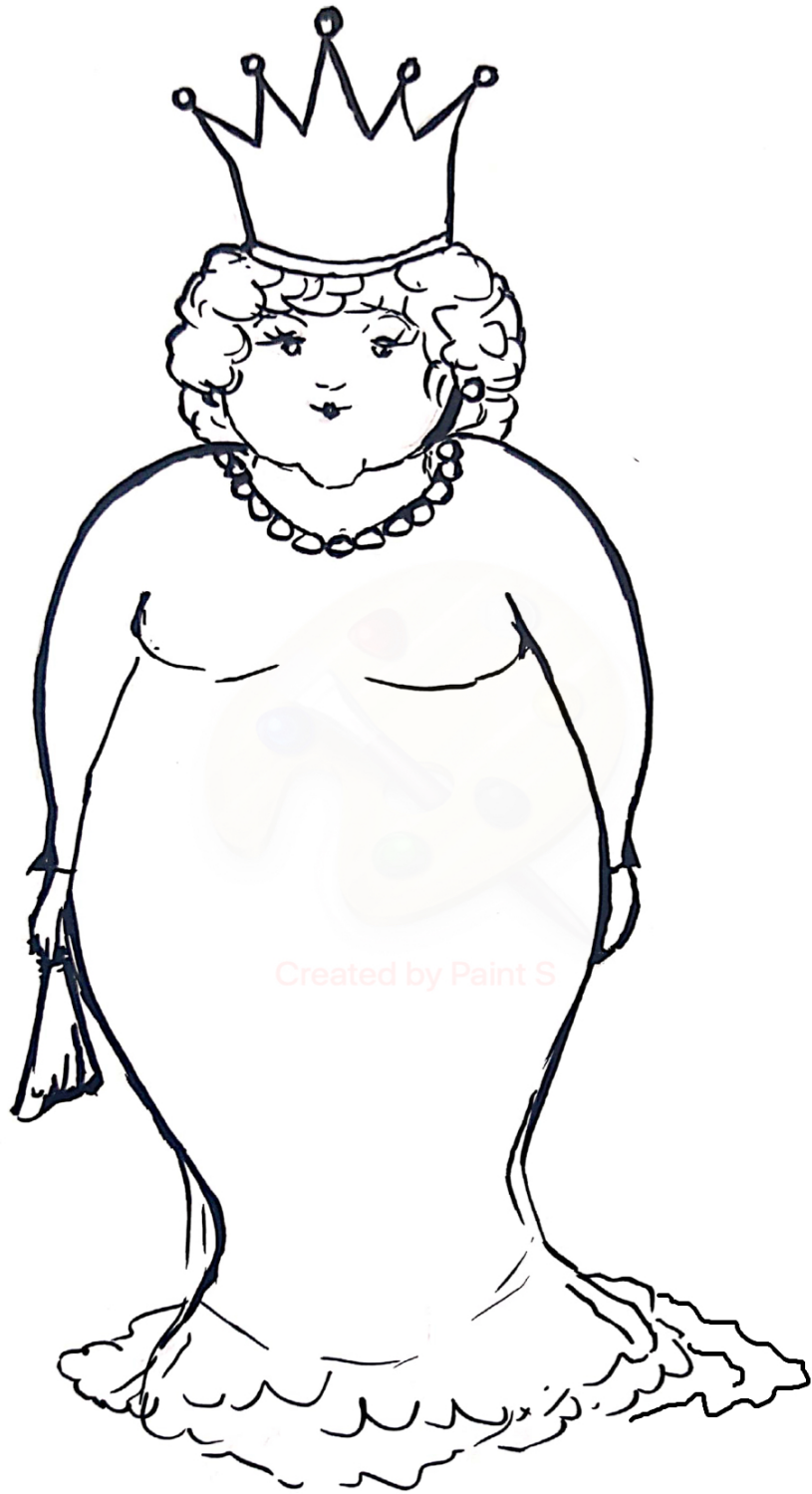
Карта на 3-те стъпки –  
отдалечи си от групата (стъпи  
на стола, седни на пода,  
премести стола си една стъпка  
вдясно или вляво) и се върни  
след 5 секунди.

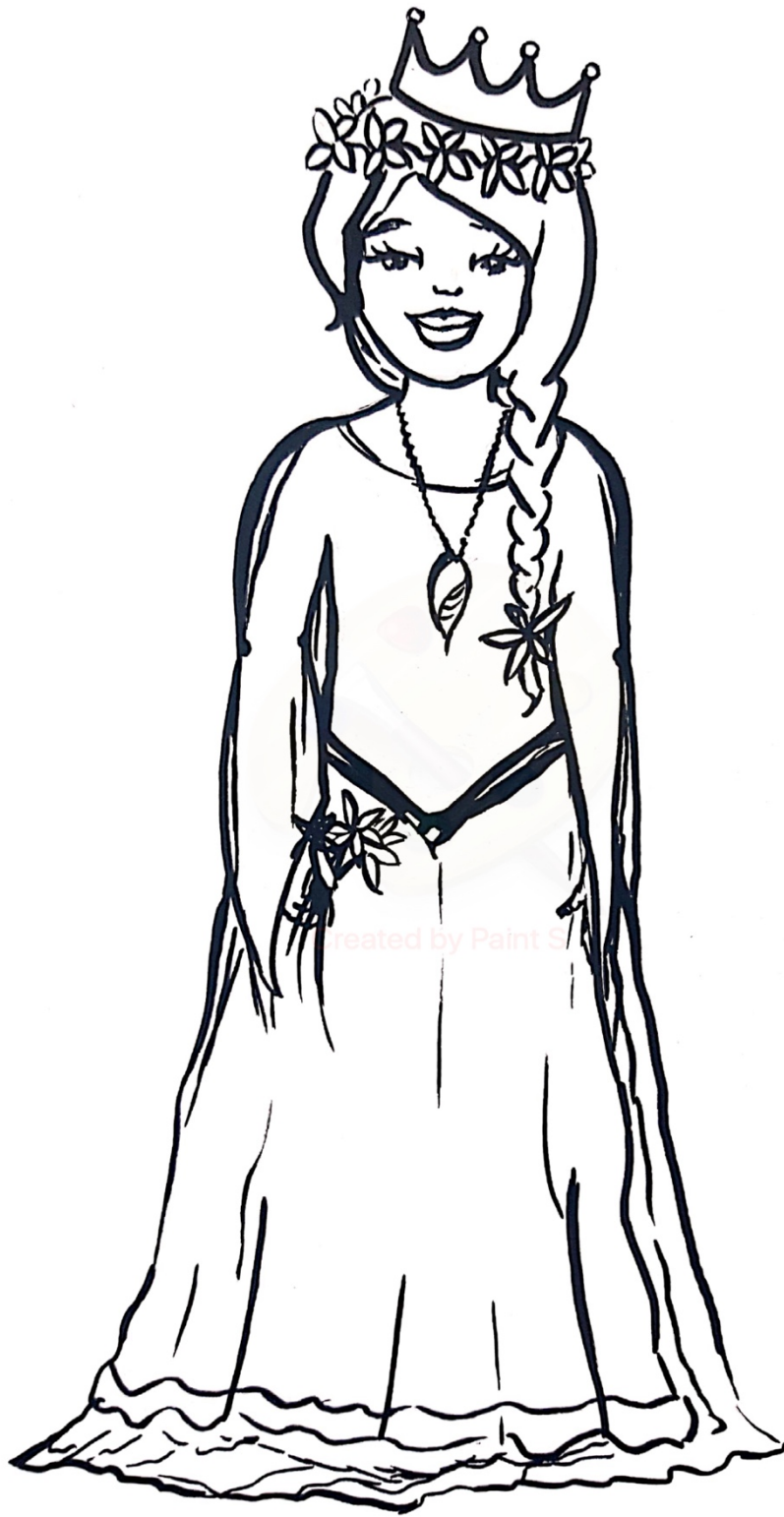
Попитай някой от групата за  
техните чувства и нужди.

Упражни 5-секундни овации за  
Кралицата, които ще отправиш  
при първа възможност.













# ТАЙНИЯТ ЧАКАЛ

## Въведение

Вие сте семейство жирафи, но сред вас има таен чакал. Как да го разобличите?

1. Разпределете ролите: 1 разказвач, 1 чакал (или повече); жирафи.
2. Разказвачът описва проблемна ситуация, пред която сте изправени.
3. Разрешете ситуацията като използвате "естествения" си език (жирафски или чакалски език според ролята ви).
4. След като чуете всички участници, помислете кой може да бъде чакалът. Гласувайте за участника, който според вас е таен чакал.
5. Участникът, за когото другите се гласували, че е таен чакал, може да се защити публично.

Ако си жираф, опитай се да използваш ненасилствена комуникация. Внимавай, защото ако не се справяш добре, другите ще помислят, че си чакал и ще загубиш играта.

Ако си чакал, използвай чакалския език внимателно, защото иначе ще те разобличат и ще загубиш играта.

## Роли и правила

1. Ако ти си жираф, но мнозинството играчи гласуват, че си чакал, излизаш от играта. Преди това имаш една възможност да се защитиш.
2. Ако си чакал и мнозинството от групата гласува за теб, играта приключва. Имаш право обаче да се защитиш.

Според броя играчи ще има 1, 2 или 3 чакала (групата решава). Трябва да има един разказвач: той ще разпредели ролите (жирафи и чакали) и ще обясни каква е конфликтната ситуация, която трябва да разрешите. Препоръчваме да импровизирате със ситуации от вашето ежедневие (работа, училище, университет и т.н.).

Трябва да сменяте ролите си, включително и тази на разказвача, всеки път, когато започвате нова игра.

УСПЕХ!

Пример...

*Разказвач: (След разпределяне на ролите) Представете си, че сте в училище и едно от децата ви казва, че няма да изпълни поставената задача, защото няма смисъл. Как ще отговорите?*

*Жираф 1: Ще кажа, че се притеснявам, защото това е материал, който ще бъде включен във финалния тест.*

*Жираф 2: Ще кажа, че ще е хубаво, ако зачита процеса на учене и преподаване.*

*Чакал 1: Ще кажа, че се чувствам тъжен, защото не проявява интерес към задачата.*

*Разказвач: Добре, сега посочете кой според вас е чакалът. (Всички посочват Жираф 2.)*

*Жираф 2, имаш възможност да се защитиш.*

*Жираф 2: Бих искал да се коригирам, защото не бях много конкретен и се фокусирах върху въпроса "Кой?", а не върху "Какво?" S*

*Разказвач: Благодаря. Сигурни ли сте, че искате да посочите Жираф 2? (Ако играчите отговорят с "да", Жираф 2 излиза от играта, ако отговорът е "не", играта продължава и разказвачът ще опише друга проблемна ситуация.)*



# THE KINGDOM

Играта е предназначена за напреднали участници, които вече имат някакви познания по ненасилствена комуникация.

Брой играчи: 3 - 5

## Елементи на играта

- Инструкции
- Информационна брошура за ненасилствена комуникация - напомняне за четирите стъпки в ненасилствената комуникация
- Карти със сюжети - съдържат описание на проблемна ситуация за обсъждане
- Карти с роли - задават персонажа, в който всеки от играчите ще се превъплъти в дадения сюжет
- Карти с чувства - описват чувствата, които персонажите изпитват в дадения сюжет
- Карти с кръговете на играта - 4 карти, които гарантират, че разиграването следва метода на ненасилствената комуникация.

## НАЧАЛО

1. Започнете като изберете една карта със сюжет за всички играчи.
2. На случаен принцип изберете роля (персонаж) за всеки от играчите.
3. Всеки играч избира карта с чувство за своя персонаж.

## Разиграване:

- I. Първи кръг - обърнете картата за първи кръг. Играчите представят своите персонажи и един по един споделят какво са наблюдавали (видели, чули), което ги е накарало да се чувстват поначина, описан на картата с чувство, която са изтеглили. Препоръчително е всеки следващ играч да развие историята на базата на това, което са казали предишните играчи. Например:

“Като рицар аз се почувствах изплашен и объркан, когато видях принцесата сама посред нощ.”

“Като принцеса се почувствах развълнувана, когато видях, че рицарят ме следва.”

“Като крал се почувствах разтревожен, когато чух, че дъщеря ми принцесата е била сама навън посред нощ.”

- II. Втори кръг - обърнете картата за втори кръг. В него играчите следва да идентифицират нужда, която да бъде съотнесима към чувствата, които са изразили в първи кръг, и да отправят молба, която считат, че ще удовлетвори тази нужда. Важно е молбата да бъде отправена към някой от персонажите на другите играчи. Например:

“Като рицар имам нужда от интегритет, но различните заповеди от краля и принцесата правят това трудно, затова бих искал кралят да възложи закрилата на принцесата на друг рицар.”

“Като принцеса имам нужда от личен живот и пространство, затова бих искала да помоля рицаря да ме следва само когато го помоля.”

“Като крал имам нужда от стабилност и доверие, които не мога да имам, когато си представя, че дъщеря ми може да бъде убита. Затова бих искал да помоля дъщеря ми да спре да дава на рицаря заповеди, които противоречат на моите.”

- III. Трети кръг - обърнете картата за трети кръг. След като първоначалните молби са били отправени, играчите имат възможност да приемат или да предоговорят своята стратегия. Например:

[Рицар]: “Когато чух, че вече ще получавам заповеди само от краля, се почувствах сигурен и спокоен, защото нуждата ми от интегритет беше удовлетворена.”

[Принцеса]: “Когато чух кралят да казва, че иска той да бъде единственият, който дава заповеди на рицаря, се почувствах разочарована и стресирана, защото се нуждая от независимост и уважение. Затова искам да помоля краля да ми разреши да давам заповеди на рицаря.

[Крал]: “Когато чух, че рицарят се чувства сигурен с моето предложение, аз се почувствах спокоен и удовлетворен, защото нуждата ми от стабилност и доверие беше удовлетворена. Когато чух, че дъщеря ми все още иска да има възможност да заповядва на рицаря, аз се почувствах изнервен, защото се нуждая от хармония и свобода, така че бих я помолил да изпълнява моите заповеди като крал.

- IV. Четвърти кръг - обърнете картата за четвърти кръг. Това е последният кръг, когато всеки играч трябва да отговори дали нуждите му са удовлетворени. За всеки персонаж, чиито нужди да бъдат удовлетворени, играчите като екип получават 1 точка. Максималният брой точки се определя от броя играчи (3 точки, ако играят трима участници, 4, ако играят четирима и 5, ако играят петима).

В примерния сюжет от инструкциите играчите ще получат 2-3 точки, защото рицарят и кралят са удовлетворени от решението, но принцесата не е.

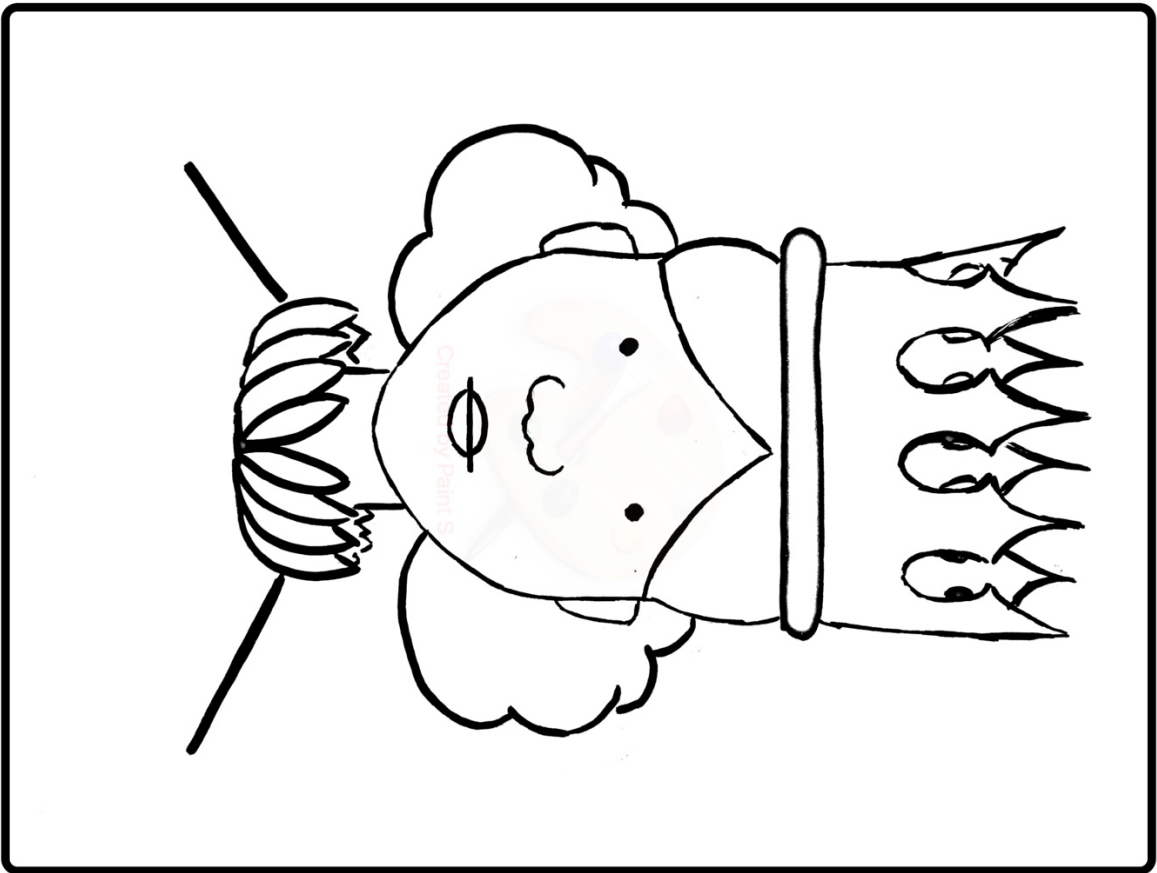
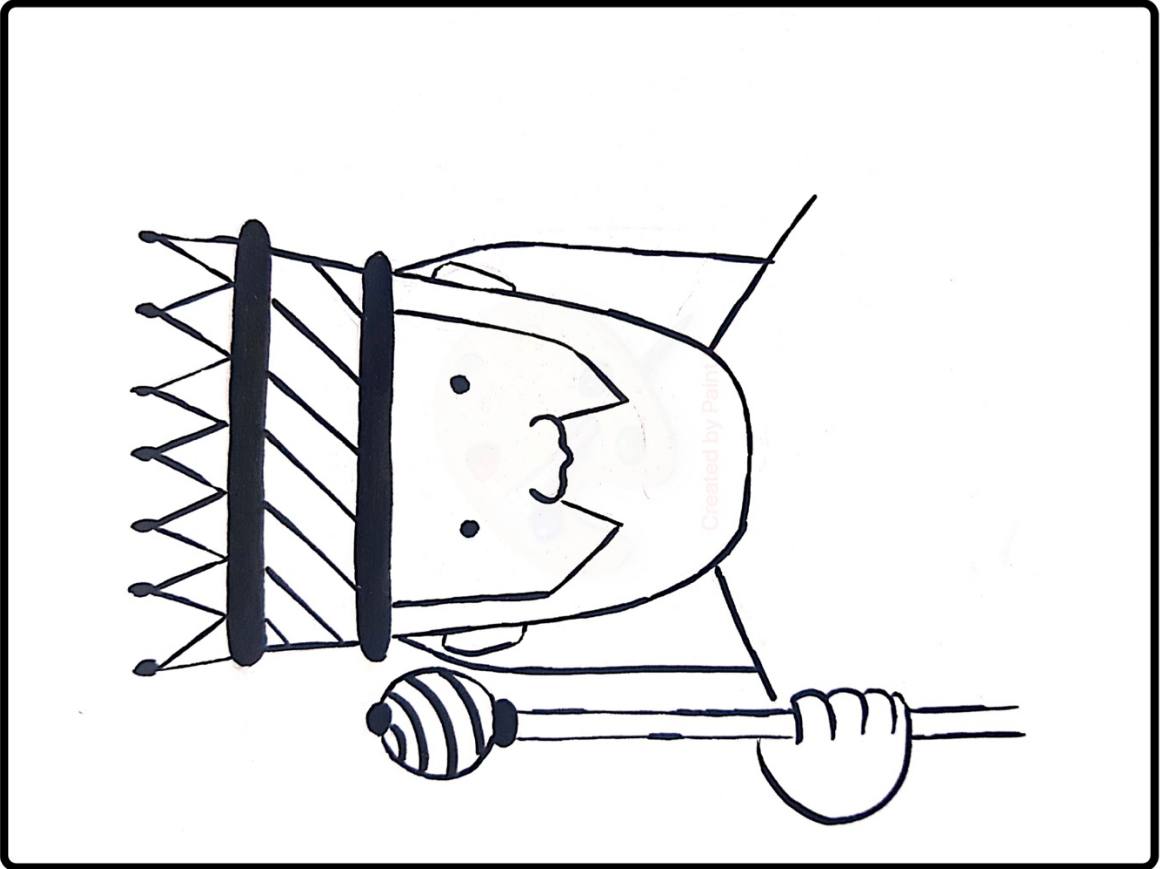
След четвърти кръг играчите избират нов сюжет, нови персонажи и чувства и повтарят стъпките поне още 2 пъти. Ако след 3 разигравания играчите завършат с над 75% от максималния брой точки, те печелят. Например, ако след последния кръг играчите имат 7 от максимум 9 точки (при игра от 3 кръга с 3-ма играчи), това са 77% и съответно участниците печелят.

\*Играта е колаборативна, а не състезателна.

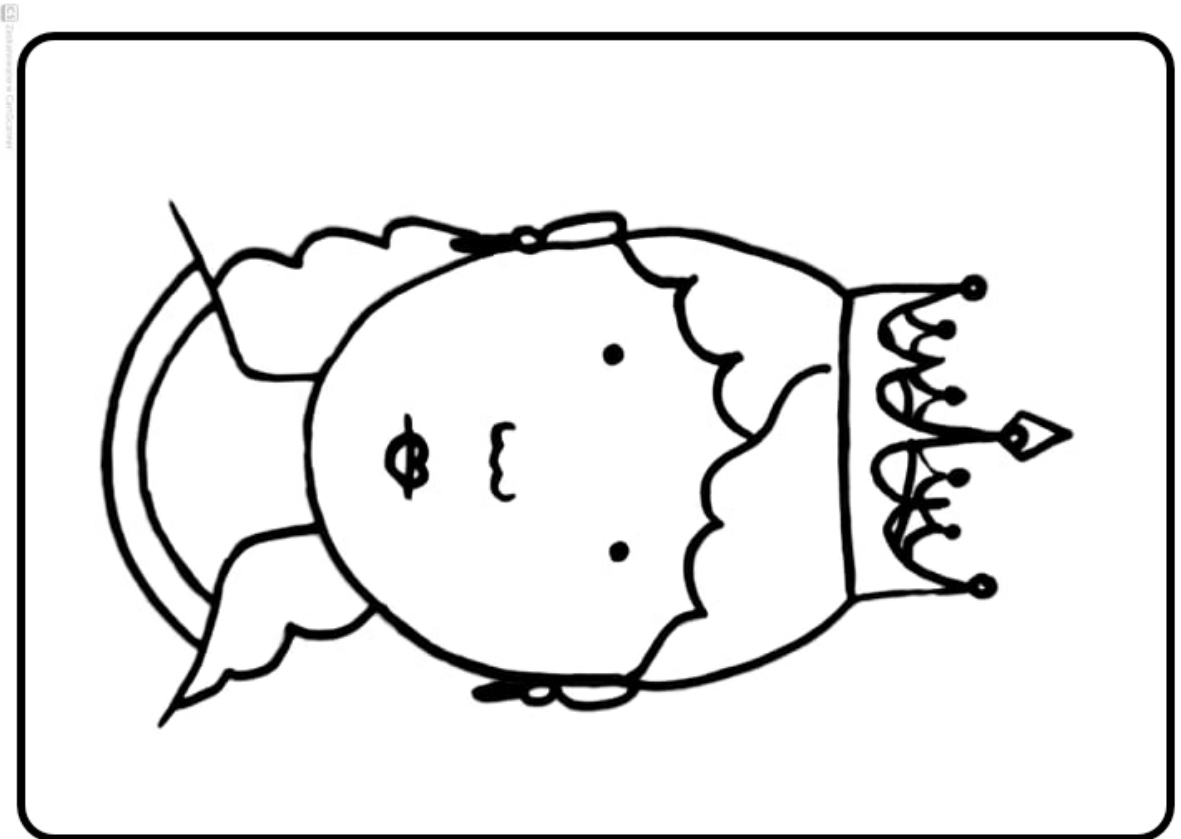
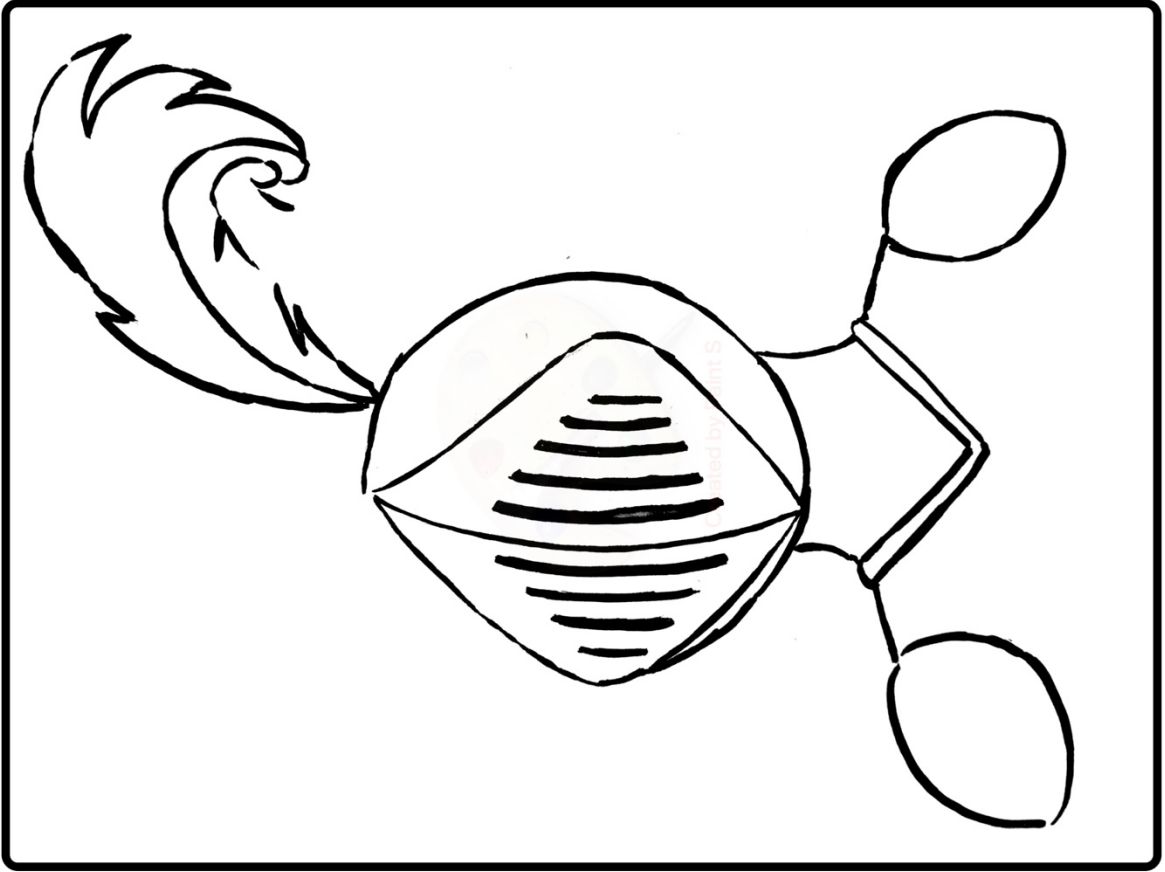
<p><b>I КРЪГ</b></p> <p>Какво наблюдава и как те накура да се чувстваш?</p>	<p><b>II КРЪГ</b></p> <p>Какви са твоите нужди и каква е твоята молба?</p>
<p><b>III КРЪГ</b></p> <p>Отговори на молбите на другите.</p>	<p><b>IV КРЪГ</b></p> <p>Удовлетворени ли са нуждите на всички?</p>

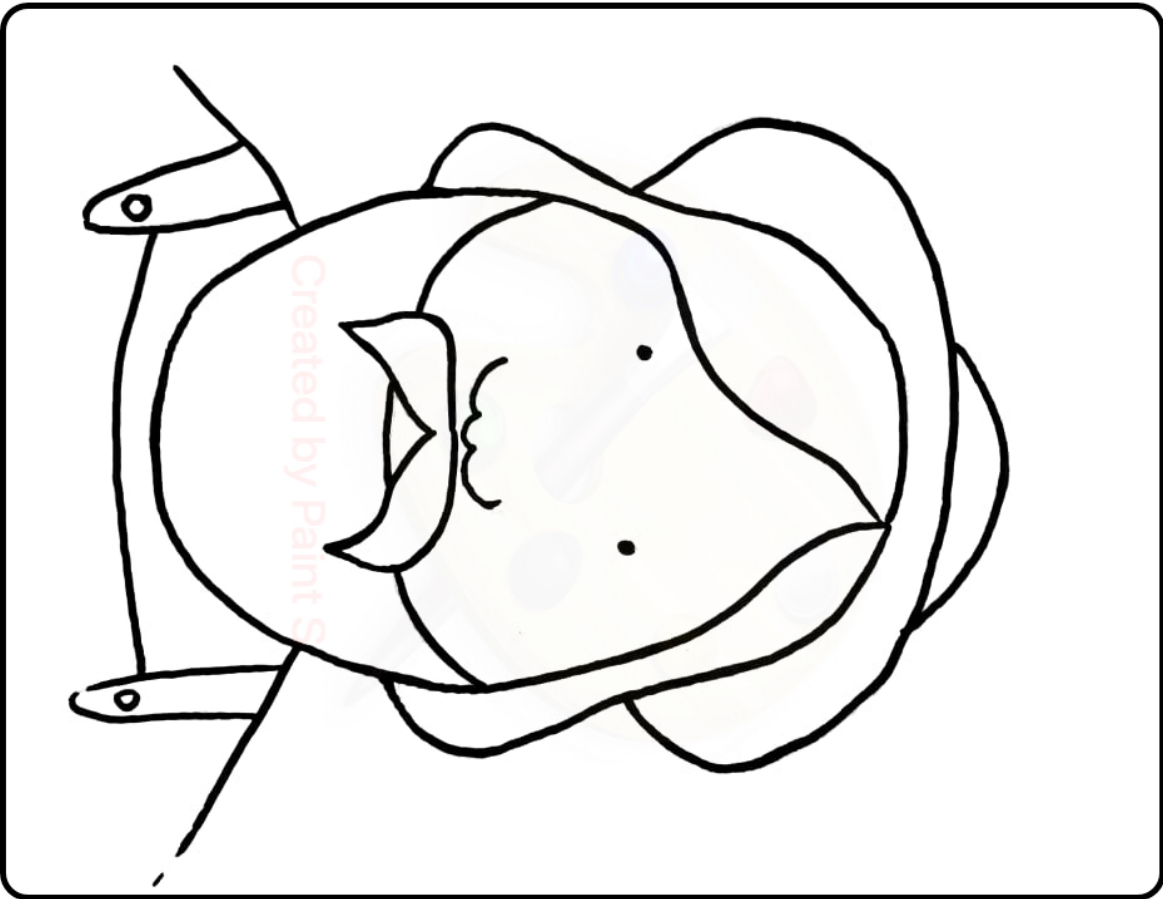
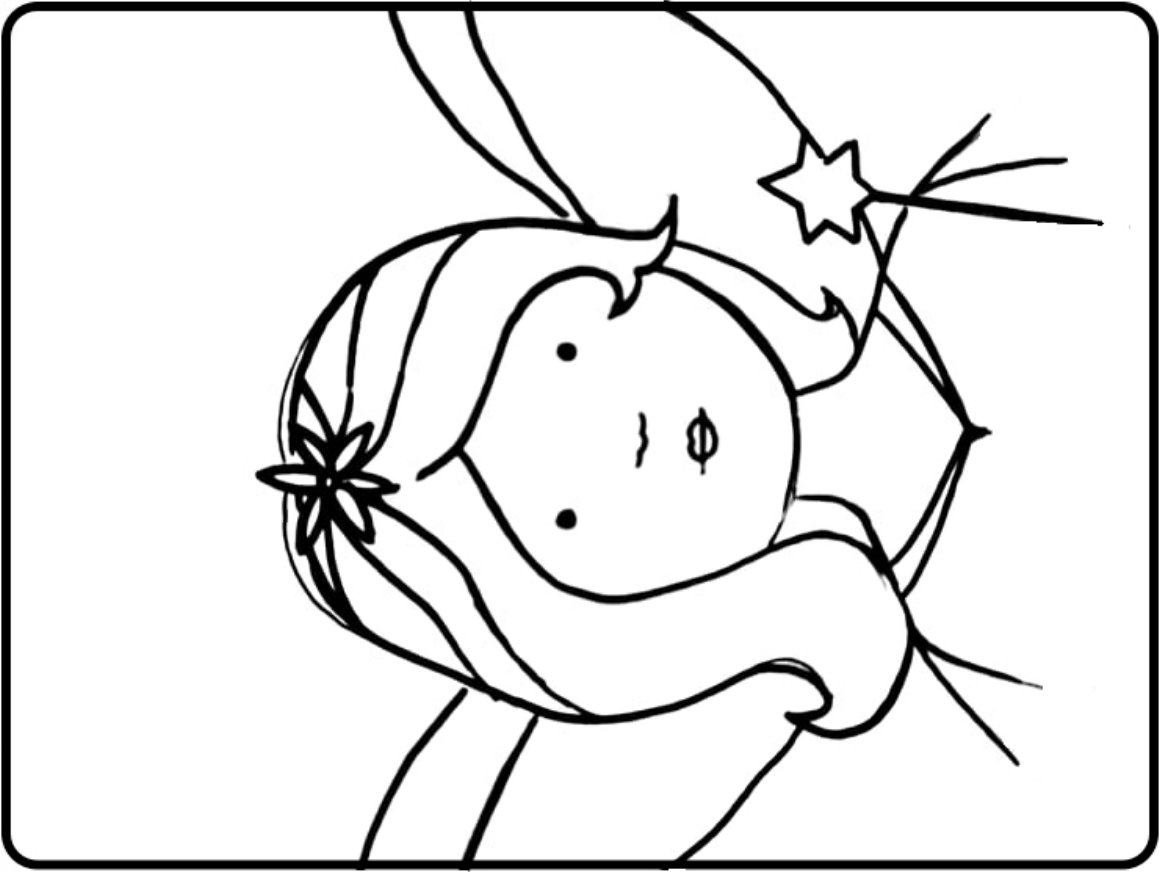
Гневен	Объркан	Развълнуван	Изплашен
Тъжен	Щастлив	Отегчен	Любопитен
Спокоен	Засрамен	Самотен	Обнадежден
Благодарен	Отвратен	Изненадан	Ангажиран

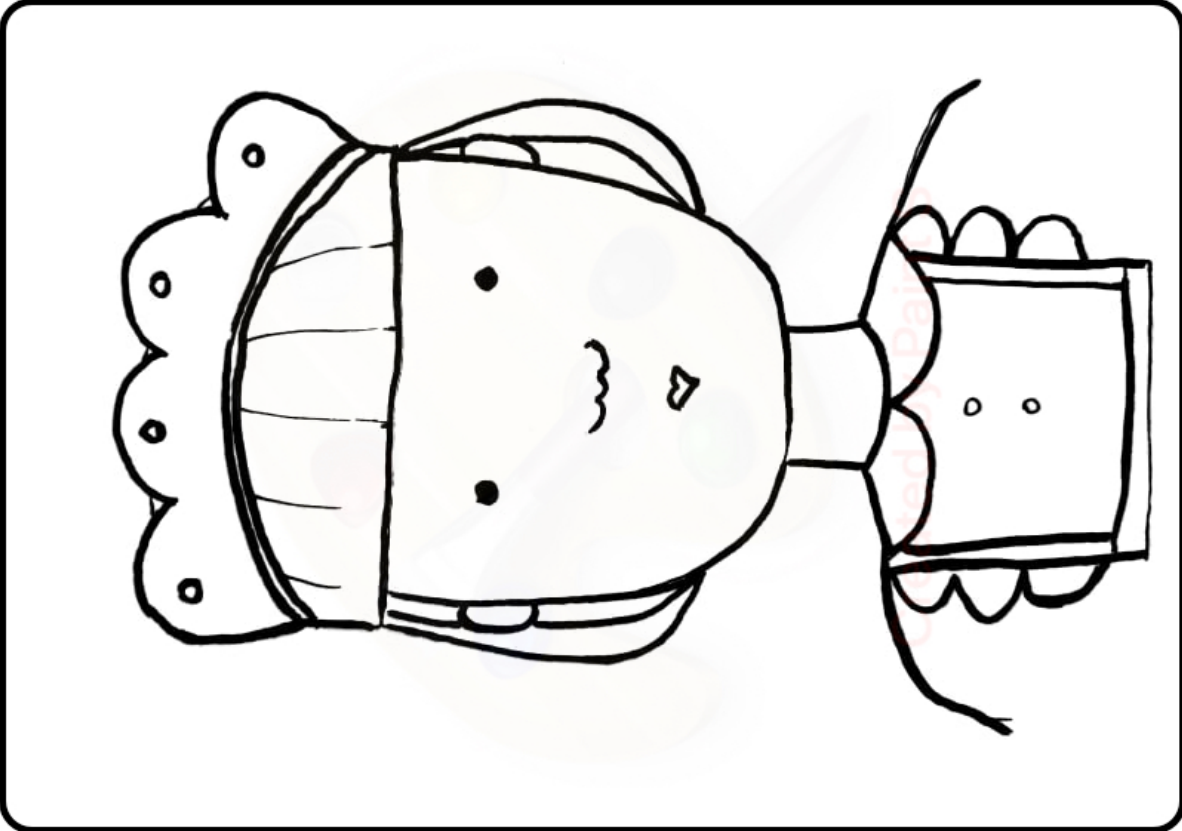
Предната нощ принцесата е забелязана извън двореца.	Чуждестранна вещица е пристигнала в кралството.
В кралството се е появил дракон.	Съседна страна е обявила война на кралството.
Член на кралското семейство е починал неочаквано.	Кралят е взел важно решение.
Опасна болест се разпространява из кралството.	В кралството са избухнали бунтове.
Чуждестранен вестоносец е донесъл важно съобщение.	Шпионин се е внедрил в кралския двор.











© 2015 by Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike license

