

# Міжнародний день ненасильства: сила м'якої стійкості

У світі, де конфлікти й напруга часто здаються неминучими, важливо пам'ятати: справжня сила не завжди у зброї чи крику. Часом вона — у тиші, у слові, у здатності зберігати гідність і будувати діалог там, де інші бачать лише ворожнечу. Саме про цю силу нагадує нам Міжнародний день ненасильства, який щороку відзначається 2 жовтня.

## Чому саме 2 жовтня?

Дата обрана не випадково — це день народження Махатми Ганді, одного з найвідоміших у світі прихильників ненасильницького спротиву. Ганді довів, що політичні й соціальні зміни можливі без зброї

## Ненасильство у час випробувань

У часи війни та криз ми часто чуємо: «Треба бути сильним». Але сила має різні обличчя. Інколи справжня міць полягає не в ударі у відповідь, а у здатності стриматися, знайти слова замість образи, побачити людину там, де, здавалось би, є лише ворог.

## Сила слова і спілкування

Ненасильницьке спілкування — це ключ до збереження стосунків навіть у найскладніші моменти. Коли ми говоримо про свої почуття замість звинувачень, ми будуємо діалог. Коли вчимося чути потреби інших — навіть у конфлікті з'являється простір для порозуміння. Маленькі практики щодня — теплий тон, щира подяка, уважний погляд — знижують градус напруги.

Внутрішня стійкість допомагає не відповідати агресією на агресію. Ми не завжди можемо змінити ситуацію, але можемо змінити свою реакцію.

## Прості практики саморегуляції:

1. **Глибоке дихання:** Зробіть кілька повільних, глибоких вдихів (наприклад, техніка "4-7-8") перед тим, як відповісти або діяти.
2. **Пауза:** Візьміть фізичну або ментальну паузу (наприклад, 1-2 хвилини), щоб дати собі час заспокоїтись і відновити раціональне мислення.
3. **«Я-повідомлення»:** Замініть звинувачення на опис свого стану. Використовуйте формулу: «Я почуваюся [емоція], коли [ситуація]». Наприклад: Замість «Ти мене дратуєш» — «Я почуваюся розгубленим, коли не маю відповіді».
4. **Сканування тіла:** Швидко проскануйте тіло на наявність напруги (плечі, щелепа) і свідомо розслабте ці м'язи. Заземлення (5-4-3-2-1): Якщо охоплює тривога, перерахуйте: 5 речей, які бачите; 4, які відчуваєте; 3, які чуєте; 2, які нюхаєте; 1, яку куштуєте.
5. **Зміна фокуса:** Коли з'являється негативна думка, скажіть собі «Стоп» і свідомо замініть її на нейтральне чи конструктивне твердження.
6. **Переміщення:** Якщо можливо, відійдіть від джерела стресу на кілька хвилин (наприклад, вийдіть з кімнати, випийте води).

Так ми зберігаємо спокій, а ще — подаємо приклад дітям і колегам. Адже ненасильницький підхід у класі чи в родині формує атмосферу довіри й підтримки. Щоб зробити цей підхід системним, нам потрібні чіткі інструменти.