

## **Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki**

Written by Administrator

Sunday, 10 August 2008 23:15 - Last Updated Saturday, 11 April 2009 05:07

---

There are no translations available.

Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki w trzech procesach empatii: wewnętrznej refleksji, szczerym mówieniu o sobie i okazaniu empatii rozmówcy, czyli zapytanie go o jego stan.

### **STOP**

Moment wyboru. Wybieram:

1. automatyczną nawykową reakcją bez refleksji
2. refleksję, kontakt na poziomie potrzeb

0.

### **Ocena**

□

1. **Obserwacja**

**a nie ocena**

2.

### **Uczucie**

## **Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki**

Written by Administrator

Sunday, 10 August 2008 23:15 - Last Updated Saturday, 11 April 2009 05:07

---

### **a nie myśl lub interpretacja**

**3.**

**Potrzeba**

### **a nie strategia, rozwiązanie**

**4.**

**Prośba**

### **a nie żądanie**

## **A.Empatia dla siebie**

Refleksja. Proces wewnętrzny, zanim zaczniemy mówić na głos.

### **Jak oceniam**

□

**Kiedy ja....**

## Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki

Written by Administrator

Sunday, 10 August 2008 23:15 - Last Updated Saturday, 11 April 2009 05:07

---

**Czuję...**

ponieważ

**potrzebuję...**

Sprawdzam,

czy nadal oceniam Cię tak, wracam do A0

**B. Uzewnętrzniam się** Komunikat 'Ja' , który wyrażam do roz

**Nie wyrażam**

□

**Kiedy ja....**

**Czuję...**

ponieważ

**potrzebuję...**

**Czy chciałbyś ...?**

**C. Okazuję empatię                      swojemu rozmówcy**

**Nie wyrażam**

**Kiedy ty ...**

**Czy czujesz...?**

**ponieważ**

**potrzebujesz..?**

**opcjonalnie**

**Czy chciałbyś ...?**

## Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki

Written by Administrator

Sunday, 10 August 2008 23:15 - Last Updated Saturday, 11 April 2009 05:07

---

STOP – uświadom sobie, że masz inny wybór niż automatyczna nawykowa reakcja.

0. OCENA jest ważnym elementem pomagającym nam określić potrzeby, poprzez odwrócenie (np. jesteś nieodpowiedzialny – potrzeba odpowiedzialności, hałasujesz – potrzeba spokoju, jesteś głupi – potrzeba zrozumienia etc.)

1. OBSERWACJA - Spostrzeżenie, opis konkretnych wydarzeń lub czynów

2. UCZUCIE - Jak się czujesz, gdy wydarza się to, co obserwujesz?

3. POTRZEBA - Jak potrzeba wywołuje powyższe uczucia?

4. PROŚBA - Jasna, konkretna, wykonalna, dająca możliwość odmowy

### **WYRAŻANIE TEGO JAK SIĘ CZUJEMY I CZEGO CHCEMY**

1-2. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z tą osobą i powiedz jej, jakie uczucie budzi w tobie jej postępowanie. Skorzystaj ze wzoru:

„1. Kiedy zrobiłeś/powiedziałeś/zobaczyłem .... , 2.to czuję ....”

3. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z tą osobą i powiedz, jakie są potrzeby (przyczyny twoich uczuć), korzystając ze wzoru:

„1. Kiedy zrobiłeś/powiedziałeś/zobaczyłem ....., 2. to czuję ....., 3. ponieważ potrzebuję .....”

4. W związku z tym, co ta osoba zrobiła, i jakie są twoje uczucia i potrzeby, wyobraź sobie, że rozmawiasz z tą osobą i powiedz jej, czego byś sobie życzył. Skorzystaj z tego wzoru:

„1. Kiedy zrobiłeś/powiedziałeś/zobaczyłem....., 2. to czuję ....., 3. ponieważ potrzebuję ..... 4.

Czy chciałbyś zrobić ... ?”