

Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki

Wpisany przez Administrator

Niedziela, 10 Sierpień 2008 23:15 - Zmieniony Sobota, 11 Kwiecień 2009 05:07

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 reakcję bez refleksji
2. refleksję, kontakt na poziomie potrzeb

0.

Ocena

□

1. **Obserwacja**

a nie ocena

2.

Uczucie

Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki

Wpisany przez Administrator

Niedziela, 10 Sierpień 2008 23:15 - Zmieniony Sobota, 11 Kwiecień 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

Wpisany przez Administrator

Niedziela, 10 Sierpień 2008 23:15 - Zmieniony Sobota, 11 Kwiecień 2009 05:07

Czuję...

ponieważ

potrzebuję...

Sprawdzam,

czy nadal oceniam jeśli tak, wracam do A0

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

Nie wyrażam

□

Kiedy ja....

Czuję...

ponieważ

potrzebuję...

Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki

Wpisany przez Administrator

Niedziela, 10 Sierpień 2008 23:15 - Zmieniony Sobota, 11 Kwiecień 2009 05:07

Czy chciałbyś ...?

C. Okazuję empatię swojemu rozmówcy

Nie wyrażam

Kiedy ty ...

Czy czujesz...?

ponieważ

potrzebujesz..?

opcjonalnie

Czy chciałbyś ...?

Model porozumienia bez przemocy - cztery kroki

Wpisany przez Administrator

Niedziela, 10 Sierpień 2008 23:15 - Zmieniony Sobota, 11 Kwiecień 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 ... ?”