

## Nenásilná komunikace

### Co je násilná komunikace?

Základem násilné komunikace jsou soudy a požadavky. Pocity jsou většinou potlačeny nebo se projeví jako vztek. Potřeby se projevují jako požadavky „musíš“ nebo „měl bys“.

Jsi ..... a cítím se kvůli tobě ..... Musíš/měl bys ..... a radši udělej....., jinak .....!!!

Čtyři prázdná místa jsou vyplněna soudy, falešnými pocity, které přenášejí odpovědnost na druhého, požadavky a hrozbami.

#### *Soudy*

Pozorování jsou interpretována jako soudy: výčitky, srovnávání, kritika, diagnóza, urážky, nálepky, shazování.

#### *Falešné pocity*

Jsou založeny na víře, že druhý může za moje pocity.

#### *Měl bys/musíš*

Víra, že druhá osoba musí/měla by mít nějaké vlastnosti nebo je povinná něco udělat.

#### *Požadavky*

Vyžadujeme jednání, které vynucujeme pomocí vyhrůžek, trestů, síly, strachu, studu a viny.

### Základy nenásilné komunikace

- Záměr hledat řešení, které uspokojí potřeby všech
- Uvědomování si svých pocitů a potřeb
- Empatický odhad pocitů a potřeb druhých lidí
- Upřímné vyjádření toho, co prožívám – bez výčitek či kritiky

#### *Pozorování*

Konkrétní jednání, které vidím, slyším, pamatuji si nebo si je představuji. Pozorování neobsahuje posuzování ani interpretace či domněnky.

#### *Pocity*

Nejprve si mohu uvědomit, jak se cítím při jednání druhých. Mohu se také pokusit odhadnout (s plným vědomím rizika, že se mohu mýlit), jak se asi cítí ten druhý. Nesoudíme druhého jako dobrou/špatnou osobu, ale s jeho názory nemusíme souhlasit.

#### *Potřeby*

Když znám své pocity, mohu se pokusit odhalit své potřeby (chtění, naděje, přání, očekávání, hodnoty). Naplnění potřeb je příčinou příjemných pocitů a nenaplnění potřeb je příčinou nepříjemných pocitů. Poté se mohu pokusit odhadnout či zeptat, co asi potřebuje ten druhý.

#### *Prosby*

Jasně zformulované prosby obsahují konkrétní, teď a tady splnitelné akce, které přímo přispějí k tomu, aby mi bylo dobře. Prosby neobsahují požadavky ani vyhrůžky. Základem prosby je ochota slyšet od druhého odmítnutí.

## Nenásilná komunikace

### Co je násilná komunikace?

Základem násilné komunikace jsou soudy a požadavky. Pocity jsou většinou potlačeny nebo se projeví jako vztek. Potřeby se projevují jako požadavky „musíš“ nebo „měl bys“.

Jsi ..... a cítím se kvůli tobě ..... Musíš/měl bys ..... a radši udělej....., jinak .....!!!

Čtyři prázdná místa jsou vyplněna soudy, falešnými pocity, které přenášejí odpovědnost na druhého, požadavky a hrozbami.

#### *Soudy*

Pozorování jsou interpretována jako soudy: výčitky, srovnávání, kritika, diagnóza, urážky, nálepky, shazování.

#### *Falešné pocity*

Jsou založeny na víře, že druhý může za moje pocity.

#### *Měl bys/musíš*

Víra, že druhá osoba musí/měla by mít nějaké vlastnosti nebo je povinná něco udělat.

#### *Požadavky*

Vyžadujeme jednání, které vynucujeme pomocí vyhrůžek, trestů, síly, strachu, studu a viny.

### Základy nenásilné komunikace

- Záměr hledat řešení, které uspokojí potřeby všech
- Uvědomování si svých pocitů a potřeb
- Empatický odhad pocitů a potřeb druhých lidí
- Upřímné vyjádření toho, co prožívám – bez výčitek či kritiky

#### *Pozorování*

Konkrétní jednání, které vidím, slyším, pamatuji si nebo si je představuji. Pozorování neobsahuje posuzování ani interpretace či domněnky.

#### *Pocity*

Nejprve si mohu uvědomit, jak se cítím při jednání druhých. Mohu se také pokusit odhadnout (s plným vědomím rizika, že se mohu mýlit), jak se asi cítí ten druhý. Nesoudíme druhého jako dobrou/špatnou osobu, ale s jeho názory nemusíme souhlasit.

#### *Potřeby*

Když znám své pocity, mohu se pokusit odhalit své potřeby (chtění, naděje, přání, očekávání, hodnoty). Naplnění potřeb je příčinou příjemných pocitů a nenaplnění potřeb je příčinou nepříjemných pocitů. Poté se mohu pokusit odhadnout či zeptat, co asi potřebuje ten druhý.

#### *Prosby*

Jasně zformulované prosby obsahují konkrétní, teď a tady splnitelné akce, které přímo přispějí k tomu, aby mi bylo dobře. Prosby neobsahují požadavky ani výhrůžky. Základem prosby je ochota slyšet od druhého odmítnutí.