



Nenásilná komunikácia



- ✚ Je kombinácia myslenia a spôsobu komunikácie.
- ✚ Je spôsob, akým sa dá vyhnúť konfliktom, ale aj spôsob ako ich riešiť.
- ✚ Učí nás uvedomovať si to, čo cítime a čo chceme, rovnako ako to, čo cítia a potrebujú tí, s ktorými komunikujeme.

V NENÁSILNEJ KOMUNIKÁCII IDE O TO, AKÝM SPÔSOBOM SA VYJADRUJEME A AKÝM SPÔSOBOM NAČÚVAME POTREBÁM DRUHÝCH.

Je to metóda stará viac ako 50 rokov a jej autorom je psychológ **Marshal Rosenberg**, ktorý za jej šírenie nielen medzi bežnými ľuďmi, ale aj v rôznych vojnových konfliktoch v nepriateľských kútoch sveta, získal viacero medzinárodných ocenení.

Spočíva v štyroch krokoch, ktoré by mali byť zahrnuté v našom vyjadrení. Dodržiavanie týchto 4 krokov v komunikácii nám zabezpečí harmonické vzťahy:

1. **POZOROVANIE** – popíš, čo vidíš, nie čo si myslíš
2. **POCITY** – povedz, aké pocity v tebe situácia vyvoláva
3. **POTREBY** – príď na to, z naplnenia alebo nenaplnenia akých potrieb tvoje pocity pramenia
4. **PROSBA** – popros, čo by si potreboval od druhých

Vyskúšajme si ju na príklade. Váš syn išiel s kamarátmi von a dohodli ste sa, že sa vráti domov o pol siedmej. Syn dohodu porušil a prišiel o siedmej. Ako zareagujete? Je možné, že slovami: „zase meškáš!“.... „nedá sa na teba spoľahnúť!“... „kedy sa budeš učiť?!“ Ako zareaguje syn? Možno odvrkne, možno bude klamať alebo tresne dverami a zavrie sa v izbe... V každom prípade budete obaja nahnevaní a to je už len krok k prehĺbeniu konfliktu.

Podme na to inak, cez štyri kroky nenásilnej komunikácie.

POZOROVANIE – popíšte objektívne, čo vidíte: „**prišiel si o 30 minút neskôr, ako sme sa dohodli**“.

POCITY – Popíšte, čo cítite: „**som sklamaný/á**“ a pod. Pozor! Nesmiete povedať: „nahneval si ma, sklamal si ma“, pretože to už nie je len pocit, ale rozumové zdôvodňovanie (TY! za to môžeš) a obviňovanie. Dôležitým princípom nenásilnej komunikácie je, že JA som zodpovedný/á na 100 % za svoje pocity. Obviňovanie druhých je prenášanie zodpovednosti na nich a eskalácia konfliktu.

POTREBY – povedzte, z akej potreby pramenia vaše pocity: „**som sklamaný/á, pretože potrebujem/mám potrebu jednoznačnej dohody/zabezpečenia poriadku/kľudu**“ a pod....

Potreby sú korene našich pocitov, ktoré vychádzajú z naplnenia alebo nenaplnenia našich potrieb. Potreby sú ako poháre, ktoré si stále potrebujeme naplňovať. Pozor! Potreby by sme si mali z väčšej časti dopĺňať sami. Podme spolu rozmýšľať ako: Ako si ešte inak zabezpečím potrebu harmónie, kľudu? Pustím si relaxačnú hudbu? Zacvičím si jogu? Zavolám bratovi? Každý máme x stratégií na naplnenie svojich potrieb. (Týmto sme nechceli povedať, že váš syn môže kľudne chodiť domov kedy chce. Pri dodržaní správnej komunikácie syn bude vedieť, že máte potreby, ktoré vyvolávajú pocity a pochopí, prečo je pre vás dôležité, aby chodil načas 😊).

PROSBA – je už jednoduchá: „**mohol by si nabudúce prísť načas/ozvať sa mi, ak sa stane, že nestíhaš?**“. Pozor! Nezamieňajte si prosbu s príkazom.

„VŠETKO, ČO NÁS HNEVÁ NA INÝCH, NÁS MÔŽE VIESŤ K POCHOPENIU SEBA SAMÝCH.“ CARL JUNG