

## PÉLDAMONDAT:

**Címzett:** gyermekem

**Megfigyelésem:** Úgy tűnik, három órája a gép előtt ülsz.

**Érzésem:** Aggodalmat és magányosságot érzek.

**Szükségletem:** Szeretném a szeretetemet kifejezni, gondoskodást adni és kapcsolódni.

**Kérésem:** Van kedved eljönni velem kutyát sétáltatni?

**A másik fél lehetséges érzésének és szükségletének megtippelése:**

Lelkesedést érzel, mert megéled a kalandot, fejlődést és összetartozást?

**Életszerű cselekvési tervem:** Megkérdezem magamtól, hogy az adott helyzetben mit tudok mondani vagy tenni, amiből ő is érzi a gondoskodásom, és erősíti a kapcsolatunkat is.

**Lehetséges megoldások:**

- Megkérdezem tőle, hogy játszhatunk-e együtt. Elmeséli-e, hogy mit szeret ebben a játékban a legjobban?
- Felajánlok számára egy olyan tevékenységet, amit mindketten szeretünk együtt csinálni.
- Megkeresem azt a pillanatot, amikor a legnyitottabb a beszélgetésre. Őszintén elmondom a saját nehézségeimet az időgazdálkodással, függőségekkel kapcsolatban. Megkérdezem, hogy ő hogyan látja önmagát és engem. Véleményezés nélkül igyekszem neki megadni azt az élményt, hogy megértem. Annyit kérdezek csak, hogy ő hogyan van ezzel.
- Legközelebb, egy hasonló hangulatú beszélgetés során megkérdezem, hogy ő melyik javasolt megállapodást tudja elfogadni. Például napi x óra a képernyő előtt? Ez az idő mitől nőhet vagy csökkenhet? Tanítási vagy szünnapok, esetleg valamilyen teljesítmény?

Rambala Éva



1999 óta tanítok Erőszakmentes kommunikációt. Öt évig Dr. Marshall Rosenberg, a modell kidolgozójának közvetlen munkatársaként vezettem csoportokat. Dolgoztam több mint 35 országban, kis- és nagyvállalatoknál, börtönben, kórházban, iskolában, gyermekotthonban, spirituális közösségekben.

Rambala Éva

info@rambala.hu  
www.rambala.hu



www.cnvc.org

Erőszakmentes  
Kommunikációs  
Alapítvány  
www.eroszakmenteskommunikacio.hu

# AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ GYAKORLATA

Az alábbi struktúra végiggondolását javaslom, különösen a rendszeresen ismétlődő, érzelmileg megérintő helyzetekre.

Első lépésként válassz egy számodra fontos személyt, aki képes olyan erős érzéseket kiváltani belőled, amelyek átveszik az irányítást a viselkedésed felett. Javaslom, hogy a közeli hozzátartozók, barátok vagy munkatársak között keress.

**Címzett:** \_\_\_\_\_

Következő lépésként a szándékod tudatosítását ajánlom.

**Eszközök:**

Kritikamentes őszinteség

Empatikus jelenlét,  
nyitott szívvel  
és kritika nélkül

**Cél:**

Megtalálni azt a megoldást, ahol **mindenki** **szükségleteivel törődöm**, és ehhez eszközként használom az őszinteséget és empatikus jelenlétet

Kritika és ítékezés nélkül fogalmazd meg, amit hallottál vagy láttál. Kerüld az általánosítást kifejező szavakat (pl.: mindig, soha, állandóan, megint, túl sok, stb.).

**1 Megfigyelésem:** \_\_\_\_\_

A következő lépésként, kérlek, fogalmazd meg, hogy mit érzel most az előbb említett helyzettel kapcsolatban. Egy érzés mindig csak egy emberről szól. Javaslom, hogy a harmadik oldalon a sárga és piros csík között található szavakból válassz.

**2 Érzésem:** \_\_\_\_\_

Most, kérlek, fogalmazd meg, hogy mi fontos számodra ebben a helyzetben. Még nem a probléma megoldására fókuszálunk, hanem feltárjuk a megoldás lehetőségeit.

*Szerintem minden embernek hasonlóak a szükségletei, és ezek kielégítésére végtelen számú megoldás található.*

**3 Szükségletem:** \_\_\_\_\_

Következő lépésként fogalmazd meg, kérlek, hogy mit szeretnél, mi történjen. Mindezt jelenre vonatkozó, megcselekedhető kérés formájában.

**4 Kérésem:** \_\_\_\_\_

Következő lépésként tippeld meg a másik oldalon található listából, mi lehet a másik fél lehetséges érzése és szüksége.

Kérlek, csak kérdésként gondolj a másik érzésére és szükségletére, soha ne kijelentő módban.

**A másik fél lehetséges érzése és szüksége:** \_\_\_\_\_

Gondold végig, mi lehet egy olyan életszerű cselekvési terv, ami minden érintett fél szükségleteit figyelembe veszi.

**Életszerű cselekvési tervem:** \_\_\_\_\_

## ÉRZÉS

Amikor kielégülnek a szükségleteim:

- kinyílás
- ámulat
- bizakodás
- boldogság
- derű
- elégedettség
- érdeklődés
- feldobottság
- gyönyör
- hála
- izgatottság
- kíváncsiság
- lelkesültség
- megérintődöttség
- megkönnyebbülés
- meglepődöttség
- nyugalom
- vidámság

Amikor nem elégülnek ki a szükségleteim:

- bezáródás
- aggodalom
- bizonytalanság
- csalódottság
- döbbenet
- elkeseredettség
- fájdalom
- félelem
- feszültség
- kétségbeesettség
- kiábrándultság
- magányosság
- reménytelenség
- rémültség
- szomorúság
- szorongás
- tehetetlenség
- undor

## SZÜKSÉGLET — AZ ÉRZÉSEM VALÓDI GYÖKERE

**kapcsolódás**

- barátság
- bátorítás
- együttműködés
- gondoskodás
- gyengédség
- helyreállítás
- megértés
- összetartozás
- támogatás
- tisztánlátás
- visszajelzés (ünneplés és gyász)

**fejlődés**

- inspiráció
- kaland
- kihívás
- kreativitás

**értelem**

- az élet szolgálata
- hozzájárulás
- tisztánlátás

**méltóság**

- önfogadás
- önbecsülés
- önkifejezés
- szeretet

**fizikai biztonság**

- egészség
- érintés
- érzékiség
- folyadék
- levegő
- mozgás
- napfény
- pihenés
- táplálék

**életöröm**

- béke
- érzelmi biztonság
- feltöltődés
- harmónia
- humor
- játék
- kényelem
- könnyedség
- stabilitás
- szépség
- szexualitás
- szórakozás

**autonómia**

- egyenlő esély
- spontaneitás
- szabadság
- tér