



Jak rozwiązywać konflikty?

4 kroki wg metody Porozumienia Bez Przemocy (Non-Violent Communication)

Te 4 kroki pomogą Ci zatrzymać lub rozwiązać konflikty w codziennym życiu.

Metoda Non-Violent Communication została opracowana przez dr Marshalla Rosenberga. Jest używana na całym świecie do rozwiązywania konfliktów między państwami, w szkołach, w firmach i rodzinach.

Metoda wygląda prosto, ale wcale nie jest łatwa. Kluczowe jest ćwiczenie! Sama mam listę potrzeb (patrz krok 3) na lodówce w kuchni i używam jej, kiedy tylko potrzebuję.



Krok 1) OPIS SYTUACJI, FAKTY

- Obserwuj sytuację, tak jakby nagrała ją kamera.
- Używaj języka faktów („spóźniłeś się 5 minut”), a nie oceny („jesteś spóźnialski”)
 - Unikaj sformułowań „zawsze”, „nigdy”, „często”.
 - Mów w swoim imieniu („Słyszałam jak...”, „Widzę, że...”)

Nie: „Ciągłe mi dzisiaj przeszkadzasz” (to nie jest konkretny opis, bo używasz słowa „ciągle”, nie wiemy też co konkretnie ci przeszkadza)

Tak: „Dzisiaj kilka razy stanęłaś mi za plecami, gdy pracowałam, patrzyłaś w mój monitor i zaczynałaś rozmowę na temat imprezy, którą planujesz.” (konkretny opis)

Zapisz swój przykład:



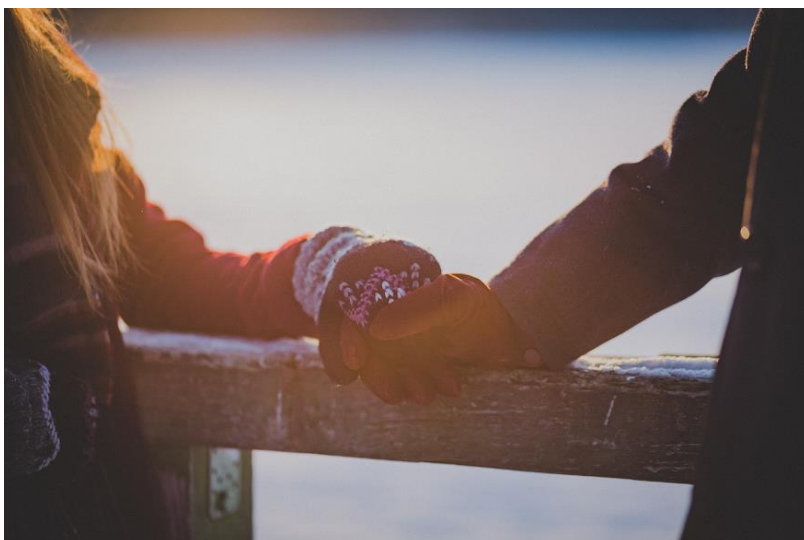
Krok 2) EMOCJE

- Twoje emocje, jak czujesz się w związku z sytuacją (np. zdenerwowany, ucieszony).
- Możesz się wesprzeć [listą uczuć](#), którą znajdziesz na końcu tego dokumentu.
- Pamiętaj, że nie każde zdanie zaczynające się od „czuję...” jest uczuciem (np. „czuję, że mnie nie słuchasz” jest nadal oceną).

Nie: „Wkurzasz mnie” (zrzucam winę na Ciebie – to ty mnie wkurzasz)

Tak: „Denerwuję się ” (to ja się denerwuję, może kogoś innego ucieszyłaby ww. sytuacja i z radością oderwałby się od pracy)

Zapisz swój przykład:



Krok 3) POTRZEBY

Twoje potrzeby są tym, co jest dla Ciebie ważne w tej sytuacji

Możesz się wesprzeć **listą potrzeb**, którą znajdziesz na końcu tego dokumentu.

Nie: „Potrzebuję, żebyś sobie poszła” (bo tu od razu wyrażasz prośbę, a nie mówisz dlaczego to jest dla Ciebie ważne, co zbudowałoby lepszy kontakt)

Tak: „Chciałabym skupić się i skończyć to co robię bez rozpraszania się.” (mówisz o tym, co jest dla Ciebie ważne – potrzeba skupienia się).

Zapisz swój przykład:



Krok 4) PROŚBA

- Prośba to Twoje konkretne oczekiwanie skierowane do drugiej osoby

Nie: „Chciałabym, żebyś szanowała mój czas”, bo to zbyt ogólne

Tak: „Proszę cię nie stój mi za plecami” albo „Czy możemy porozmawiać potem w kuchni? Chciałabym skończyć to, co teraz robię.”

Zapisz swój przykład:

Non-Violent Communication - LISTA UCZUĆ (Krok 2)

Jak się czujesz, gdy...

Twoje potrzeby są zaspokojone?

Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji

Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski

Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości

Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony

Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny

Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany

Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny

Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii

Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony

Twoje potrzeby są niezaspokojone?

Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony

Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany

Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony

Niezainteresowany, znudzony, pusty

Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony

Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany

Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony, zagniewany, wzburzony

Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany

Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedzony

Przestraszony, pełen obaw, wąpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, roztrzęsiony

Non-Violent Communication - LISTA POTRZEB (Krok 3)

Potrzeby fizyczne • Powietrza • Pożywienia • Wody • Schronienia • Ruchu • Odpoczynku • Snu • Dotyku • Bezpieczeństwa fizycznego •	Autonomii • Wolności • Niezależności • Własnej przestrzeni • Wybierania własnych planów • Wybierania własnych celów i marzeń • Podążania za swoimi wartościami
Kontaktu z samym sobą • Samoakceptacji • Autentyczności • Świadomości • Samorozwoju / wzrostu • Otwartości • Kreatywności • Szacunku dla siebie • Zaufania • Spójności • Pewności • Wyzwań • Efektywności • Sensu • Celu • Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • Spełnienia • Równowagi • Całości / jedności • Świątowania spełnionych marzeń, planów • Opłakiwania niespełnionych marzeń, planów •	Związku z innymi ludźmi • Akceptacji • Uznania • Szacunku • Szczerości • Empatii • Zaufania • Bycia widzianym • Uwagi, bycia wziętym pod uwagę • Zrozumienia i bycia zrozumianym • Przyczyniania się do wzbogacania życia • Przynależności • Kontaktu z innymi • Wsparcia • Wzajemności • Wspólnoty • Odpowiedzialności • Bliskości • Ciepła • Miłości • Intymności • Dzielenia się
Radości życia • Zabawy • Humoru • Radości, Szczęścia • Łatwości/ Prostoty • Przygody/ Inspiracji • Różnorodności/urozmaicenia	Związku ze światem • Piękna • Kontaktu z przyrodą • Harmonii • Pokoju • Porządku

Jeśli chciałbyś wiedzieć więcej o metodzie Porozumienia Bez Przemocy (Non-Violent Communication), zapraszam na bloga - <http://www.zblyskiemwoku.pl/category/nvc/>



Polecam też książki:

„Porozumienie bez Przemocy. O języku serca”, Marshall Rosenberg

„Porozumienie Bez Przemocy w związkach”, Liv Larsson

Źródła zdjęć:

Cameron Kirby/Unsplash.com

Vance Osterhout/Unsplash.com

Elaine Casap/Unsplash.com

freestocks.org

