

비폭력 커뮤니케이션 전략

목적: 상대방에 공감하고, 상대방과 감정적으로 교류할 수 있도록 하기 위함

관찰하기

당신이 보는 것에 대해 개인적 판단 없이 중립적으로 진술하세요.

당신 미쳤군요!

당신은 너무 크게 소리를 치고 있어요, 아기가 깨려고 합니다.

감정 전달하기

타인의 행동에 대해 당신의 생각 대신 감정을 표현하세요.

당신 무례하군요.

저는 기분이 나쁩니다.

필요 말하기

특정한 인물이나 구체적인 행동을 지적하지 말고 당신의 바람을 말하세요.

당신 그만 말해요!

저에게서 조금 떨어져 주세요.

요청하기

상황을 개선하기 위해 구체적이고 실행 가능한 요청을 하세요.

난 지금 너를 견딜 수가 없어!

우리 잠시 쉬었다가 나중에 다시 얘기할까?

상대방과 대화하는 동안 당신의 감정을 몸으로도 표현하셔야 합니다.

예시

당신이 휴대폰을 집어던지면
난 두렵습니다.
난 우리 모두 안전하길 바랍니다.
우리 잠시 숨을 고르고,
저녁 먹고 다시 얘기할까요?

관찰하기
감정 전달하기
필요 말하기
요청하기

이런 표현은 안돼요:

당신 미쳤군요. 폰을 왜 던져요!