

23.NVC 부탁



1 비폭력 대화에서의 부탁

부탁

⇒ 어떤 일을 해 달라고 청하거나 맡기는 것

비폭력 대화 부탁

⇒ 삶을 풍요롭게 하기 위해
상대가 할 수 있는 것을 자세하게 알림

1 비폭력 대화에서의 부탁

관찰

느낌

열망

현재

부탁

미래

- 가까운 미래의 삶이 풍요로워 질 수 있도록 하는 능동적 움직임

⇒ 욕구 충족을 위한 말과 행동으로 드러남

1 비폭력 대화에서의 부탁

비폭력 대화의 두 가지 면

따뜻한 면

강한 면

- 📍 나의 욕구 인식
- 📍 상대의 느낌, 욕구 추측

내면의 인간성과 연결

1 비폭력 대화에서의 부탁

비폭력 대화의 두 가지 면

따뜻한 면

강한 면

📍 외부로 표현되는 강한 면 '부탁'

욕구 인식



구체적 행동 부탁

1 비폭력 대화에서의 부탁

부탁을 할 때 기억해야 할 것

1 우리의 욕구/필요를 충족하려 함

2 부탁은 가볍게 해야 함

3 욕구 충족의 자원이 충분하다는 것 인식

1 비폭력 대화에서의 부탁

부탁을 할 때 기억해야 할 것

4 욕구/필요를 내면의 아름다운 에너지와 연결

⇒ 특정한 사람이 원하는 특정한 행동을
하지 않아도 충족

5 다양하고 창의적인 부탁은 몸과 마음이
여유로울 때 더 잘 생각남

1 비폭력 대화에서의 부탁

부탁을 할 때 기억해야 할 것

6 나 자신을 돌보기 위해 부탁을 할 수 있음

7 타인을 돌보고 배려하는 것이 기쁘다면
그것이 나의 욕구임을 인식

2 비폭력대화에서 부탁 연습

욕구/필요의 에너지에 연결해 부탁하기

📍누군가 부탁을 하는 상황을 상상

- 상대 :
- 관찰 :
- 느낌 :
- 욕구 :
- 내가 부탁하는 말 :

2 비폭력대화에서 부탁 연습

📍 부탁할 상대와 역할극

A 부탁을 함

B 부탁을 받았을 때 느낌 기억

2 비폭력대화에서 부탁 연습

📍 부탁할 상대와 역할극

부탁을 통해 충족하려는 더 깊은 욕구와 연결

① A 부탁을 함

② B 부탁을 받았을 때 느낌 기억

2 비폭력대화에서 부탁 연습

📍 부탁할 상대와 역할극

A 부탁을 함

B 부탁을 받았을 때 느낌 기억

- 부탁대로 해준다면 어떤 느낌?
- 어떤 욕구/필요가 충족?
- 욕구/필요 충족 이후 어떤 욕구 충족?

핵심 욕구에
머무름

2 비폭력대화에서 부탁 연습

📍 부탁할 상대와 역할극

Ⓐ 부탁을 함

⇒ 새로운 부탁이나 행동을 함

이 부탁을 할 것인가? 하지 않을 것인가?
같은 부탁을 할 것인가? 바꿀 것인가?

2 비폭력대화에서 부탁 연습

📍 부탁할 상대와 역할극

ⓑ 새로운 부탁을 받았을 때 느낌 기억

A와 B가 새 부탁을 들었을 때 느낌을
서로 말하며 피드백

3 어린이들과 부탁놀이

어린 시절

📍 자칼이 자리 잡기 전 기린언어 습득 용이

놀이로 접근하는 '부탁' 연습

⇒ 군디가슬러 (독일, 비폭력 대화 강사)

- 유치원 어린이들의 비폭력 대화를 위한 책 집필
→ 부탁 심화연습 소개

3 어린이들과 부탁놀이

부탁 심화연습

자신에게 필요한 것

얻을 수 있는 것



⇒ 이 과정을 거친 아이들

- 자신에게 문제해결 능력이 있다는 것을 앎
- 자신의 행위에 책임이 있다는 것을 배움
- '아니오' 습득

3 어린이들과 부탁놀이

부탁놀이

1 그림이야기 놀이

느낌을 나타내는 그림을 보여줌

⇒ 질문을 하며 이야기 진행

- 그림에 있는 사람이 어떤 부탁을 할까?
- 여러분은 어떤 질문을 할까?

3 어린이들과 부탁놀이

부탁놀이

2 부탁나무 놀이

어린이 회의

⇒ 부탁을 적어 모두가 볼 수 있게 함

3 어린이들과 부탁놀이

부탁놀이

3 소원나무 놀이

들어주고 싶은 소원을 나무에 매달음

- ⇒ 각자 나무에 걸린 소원 확인
- ⇒ 들어주고 싶은 소원, 들어줄 수 있는 소원 찾기