

정리하기

1 비폭력대화의 4단계

- 관찰: 평가/판단과 구별하고, 있는 그대로의 사실과 상황 묘사
- 느낌: 생각과 구별하고, 자신의 느낌을 말함
- Need 열망: 수단 방법과 구별하고, Need 열망을 보는 것
- 요청: 강요와 구별하고, 연결부탁, 행동부탁을 하는 것

2 관찰이란?

- 자극에 대해 각자의 판단과 의견, 생각, 추측, 선입관 등의 평가를 섞지 않고, 마치 카메라로 사진을 찍듯 들은 그대로를 구체적으로 묘사하는 것

정리하기

3 관찰과 평가

- 관찰은 각자의 판단과 추리, 의견, 평가, 생각, 추측, 선입관 등의 평가를 섞지 않고 우리가 보고 들은 그대로의 사실을 진행형의 말로 표현하는 것
- ‘관찰’ 시 유의사항
 - 구체적 행위, 보고 들은 것을 언급한다.
 - 판단을 가져오는 자극을 말한다.
 - 상대에 대한 진단이나 낙인을 찍지 않는다.
 - 구체적인 말을 인용하거나 예를 든다.
 - 긍정적 표현 및 역할관련 묘사에서 주의한다.
 - 관찰과 판단을 명확히 구분한다.