

# 정리하기

## 1 우리의 현실

---

- 모든 사람들은 편견과 선입견을 가지고 있어 생각이 자기 중심적이며, 자기가 보고 싶은 대로 하는 경향이 있음
- 마음 깊은 곳에서 서로 존중하며 배려하는 아름다운 대화가 필요함
- 학교폭력의 가해자의 69.2%는 같은 학교, 같은 학년이었고, 피해유형으로는 언어폭력이 72% 차지

# 정리하기

## 2 비폭력 대화란?

- 정의: 마주 대하여 이야기를 주고받는 것 또는 그 이야기
- 마셜 B. 로젠버그의 정의: 마음에서 우러나와 줄 수 있도록 우리를 이끌어 주는 소통방법
- 연민의 대화 = NVC(NonViolent Communication)
- 우리나라는 캐서린 한이 2006년 한국NVC센터를 설립하여 비폭력 대화 보급
- 비폭력 대화와 폭력대화로 나뉘는 3요소: 언어의 유형, 사고방식, 대화의 형식
- 목적
  - ① 질적인 관계 유지
  - ② 나와 상대방의 욕구와 필요 동시 만족
  - ③ 서로 즐거운 방법을 찾는 것
  - ④ 어디서든 적용 가능한 대화 모델이 되는 것

# 정리하기

## 3 비폭력대화를 익히면?

---

- 첫째, 자기 자신에게 변화가 나타납니다.
- 둘째, 상대방을 향해 변화가 생깁니다.
- 셋째, 관계에 변화가 나타납니다.

# 정리하기

## 4 비폭력대화가 사용될 수 있는 분야

- 아주 다양한 장소에서 다양한 상황과 수준에서 효과적으로 사용할 수 있는 의사소통방법
- 우리가 진정 원하는 것을 찾을 수 있도록 우리의 의식을 집중하도록 하는 것