

정리하기

1 인지적 차원

- 지각체계는 우리의 외부와 내부의 자극에 대해 어떻게 받아들일지 스스로 생각하고 판단하는 기능을 함
- 비합리적인 신념은 어린 시절에 겪는 결핍을 통해 생기는 일종의 강력한 생각

2 정서적 차원 - 두려움

- 서로 말을 주고 받는 과정에서 많은 경우 두려워서 대화를 피함

정리하기

3 다름의 차원

- 남/녀 차이
- 성격 차이
- 세대 차이
- 뇌의 발달 차이

4 태도 차원

- 우울한 태도
- 비판적 태도
- 이기적 태도

정리하기

5 교육부족

- 서로에 대한 무지
- 의사소통에 대한 지식과 기술 부족

6 대화를 잘 되게 하는 NVC

- 감정을 잘 알고 다룰 수 있게 됨
- 자신의 느낌과 욕구/필요를 알고 자신과 연결됨
- 나이에 상관없이 마음과 마음이 만나는 연민의대화가 가능해 짐
- 갈등이 있는 곳에 연민을 기본으로 하는 중재가 가능해 짐
- 감사가 늘어나고 풍요로운 삶을 살 수 있음
- 활기찬 학교, 편안한 가정이 될 수 있음