

PRACOVNÉ LISTY: Tichý súcit

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
Komunikácia	Nenasilná komunikácia	Jednotlivci	20 minút	Slovenčina

Na čistý hárok papiera si nakreslite tabuľku s tromi stĺpcami a tromi riadkami, takto:

Spomeňte si na niečo, čo vám niekto povedal a čo sa vám vôbec nepáčilo. Zapište si to do prvého políčka prvého riadku:

"xxx xx xxx."		

Potom si do tabuľky zapište meno toho človeka a svoje meno, takto:

"xxx xx xxx."	Pocity	Potreby
XY		
JA		

Zapište si, aké ste v danej situácii prežívali pocity a ktoré z vašich potrieb neboli naplnené:

"xxx xx xxx."	Pocity	Potreby
XY
JA	ppp ppp	ppp ppp

Doprajte si minútku čas, zavrite si oči a uvoľnite sa: aký je to pocit, pozeráť sa na danú situáciu z tohto uhla pohľadu? Neexistuje správna alebo nesprávna odpoveď, ide len o to, čo je vo vás momentálne živé.

A teraz: skúste napísať, čo si myslíte, že v tejto situácii cítil ten druhý? Napíšte aj, ktoré z jeho potrieb podľa vás neboli naplnené:

“xxx xx xxx.”	Pocity	Potreby
XY	ppp ppp ...	ppp ppp ...
JA	ppp ppp ...	ppp ppp ...

Ešte raz: doprajte si čas, zavrite oči a uvoľnite sa. Aký je to pocit pozrieť sa danú situáciu z tohto uhla pohľadu? Všimnite si, či sa vo vašich pocitoch udial nejaký posun ohľadom povedaného alebo ohľadom osoby, ktorá to povedala. Ak cítite, že váš hnev z danej situácie ustúpil, je veľmi pravdepodobné, že ste sa posunuli smerom k súcitu.

Zoznam pocitov a potrieb môžete nájsť v Sprievodcovi a na internete, napríklad tu:

<https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

<https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>