

## PRACOVNÝ LIST: Porozumieť nenásilnej komunikácii

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
Komunikácia	Nenasilná komunikácia	Jednotlivci	30 minút	Slovenčina

Nájdite si v novinách alebo v televízii nejaké interview. Zapište si všetky výrazy životu odcudzeného jazyka, ktoré si prečítate alebo vypočujete, ako aj pocity a falošné pocity, ktoré niekto vyjadrí, potreby, ktoré sú za týmito pocitmi a použité stratégie.

**Životu odcudzený jazyk:** moralistické sudy, porovnávanie, popieranie vlastnej zodpovednosti, príkazy, odmeny alebo tresty, výrazy ako malo by sa/musí sa.

...  
...  
...

**Pocity:** Emócie, ktoré človek pociťuje a s nimi spojené telesné vnemy.

...  
...  
...

**Falošné pocity:** slová, ktoré človek používa zdanlivo na to, aby vyjadril nejaký pocit, ale v skutočnosti sú to myšlienky, názory alebo sudy.

...  
...  
...

**Potreby:** Univerzálne ľudské hodnoty, vyjadrené ako potreby, ktoré sú naplnené alebo nenaplnené.

...

...

...

**Stratégie:** konkrétne kroky alebo metódy na naplnenie potreby

...

...

...

