

Izroček: Tiho sočutje

kategorija	podkategorija	velikost skupine	trajanje	jezik
Komunikacija	Sočutna komunikacija	posameznik/ individualno	20 minut	slovenščina

Vzemite list papirja in narišite matrico/ tabelo s 3 stolpci in 3 vrsticami, kot je ta:

Pomislite na nekaj, kar vam je nekdo rekel, pa vam ni bilo všeč.

"Xxx xx xxx."		

V matrico zapišite ime druge osebe in svoje ime:

"Xxx xx xxx."	Občutki	Potrebe
YY		
JAZ		

Zapišite, kakšni so bili v situaciji vaši občutki in potrebe, ki jih niste zadovoljili:

"Xxx xx xxx."	Občutki	Potrebe
YY	fff fff ...	nnn nnn ...
JAZ		



Vzemite si minuto, zaprite oči in se sprostite: kako na situacijo gledate s tega vidika? Ni pravilnega ali napačnega odgovora, gre za tisto, kar je prisotno v vas.

In zdaj: zapišite, kaj mislite, da v tej situaciji čuti druga oseba. Zapišite tudi njene potrebe, za katere mislite, da niso bile zadovoljene:

"Xxx xx xxx."	Občutki	Potrebe
YY	fff fff ...	nnn nnn ...
JAZ	fff fff ...	nnn nnn ...

Preverite, če opazite zasuk v tem, kako se počutite glede izrečenih besed ali osebe, ki jih je izrekla. Če vas situacija manj vznemirja, obstaja velika verjetnost, da ste se premaknili proti večjemu sočutju.

Sezname občutkov in potreb najdete v vodniku in na internetu, npr.:

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

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

