

1.sz. melléklet az "Ítékezésmentes viselkedés" eszközhöz

Az erőszakmentes kommunikáció

Az erőszakmentes kommunikációt (EMK) időnként együtt érző kommunikációnak is nevezik. Célja a következő:

1. Olyan emberi kapcsolatok megteremtése, melyek képessé tesznek az együtt érző adásra és elfogadásra;
2. Olyan irányítási és közösségi struktúrák létrehozása, amelyek támogatják az együtt érző adást és elfogadást.

Az EMK magában foglalja mind a kommunikációs készségeket, melyek növelik az együtt érző viszonyulást és jólétünk egymásrataltságának tudatosítását, mind a másokkal közös hatalom gyakorlását, hogy együttesen dolgozzunk minden érintett szükségletei kielégítésén.

A kommunikációnak ez a megközelítése az együttérzést mint a cselekvés motivációját hangsúlyozza. Ez egy új kapcsolati minőség megteremtéséről szól, mely az együtt érző adás által mindenki szükségleteit kielégíti.

Az **EMK 4 lépése** arra bátorít minket, hogy összpontosítsunk a következőkre:

1. Megkülönböztetni a **megfigyelést** az értékeléstől, képesnek lenni leíró módon megfigyelni a történéseket;
2. Megkülönböztetni az **érzést** a gondolkozástól, képesnek lenni beazonosítani és **kifejezni** az érzéseket úgy, hogy az ne foglaljon magában ítékezést, kritikát vagy vádaskodást/büntetést;
3. **Azonosítani** a **bennünk lakozó** egyetemes **emberi szükségleteket/értékeket** (pl. létfenntartás, bizalom, megértés) melyek annak függvényében nyernek kielégítést, hogy mi történik, és hogyan érezzük magunkat;
4. **Kérni**, amit szeretnénk, úgy, hogy az világos és egyértelmű legyen (ahelyett, hogy azt mondanánk mit *nem* akarunk) és hogy ez egy kérés, nem követelés (például kíséreljünk meg motiválni finoman, félelem és büntudat, szégyen, kényszer nélkül).

Ezek a készségek a tetteink és választásaink iránti személyes felelősséget hangsúlyozzák.

Az EMK-val megtanuljuk meghallani magunk és mások mélyebb szükségleteit, és megtanuljuk azonosítani és világosan kifejezni azt, ami bennünk él. Amikor arra figyelünk, hogy tisztázzuk, mit is figyelünk meg, mit érzünk, mire van szükségünk és mit akarunk, nem pedig a diagnózis felállítására és az ítéletalkotásra törekszünk, akkor felfedezzük együttérzésünk mélységeit.

Az EMK egy olyan kommunikáció világos és hatékony modellje, mely együttműködés-tudatos és együtt érző.

Ez az eszköz a CroCooS – Előzzük meg a lemorzsolódást! című projekt keretében készült. Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kiadvány a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért. Az eszközt megtalálja a projekt weboldalán: crocoos.tka.hu

CroCooS Toolkit by [CroCooS partnership](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#). Based on a work at <http://crocoos.tka.hu>. Permissions beyond the scope of this license may be available at <http://crocoos.tka.hu>. For more information about this CC license, visit [this site](#).

