

استراتيجيات التواصل اللاعنفية (NVC)

النية: للتعاطف والتواصل مع الشخص الآخر ومع نفسك

راقب

قُل عبارات محايدة حول ما تراه
دون إصدار الأحكام.

"انت مجنون!"

"أنت تصرخ بصوت عالٍ، لقد
بدأ الطفل في البكاء"

حدد الشعور

عبر عن مشاعرك بدلاً من التعبير عن
الفعل الذي تعتقد أن شخص ما يفعله
بك.

"أشعر بعدم الاحترام تجاهي!"

"أشعر بالآلم"

ددح إحتياج كتابغر وأ

اظهر احتياجك، دون الإشارة إلى
أشخاص أو أفعال أو أشياء معينة.

"توقف عن التحدث إلي"

"أحتاج بعض المساحة الآن"

اطلب

لتحريك الأمور، اقترح طلبات
محددة وقابلة للتنفيذ.

"لا يمكنني تحملك الآن"

"هل يمكننا أخذ قسط من
الراحة والعودة إلى هذا لاحقاً؟"

تذكر أن تكون متصل بلغة جسدك أثناء التواصل

مثال

عندما ترمي هاتفك،
عندما ترمي هاتفك، أشعر بالخوف.
هل يمكننا أخذ قسط من الراحة والعودة
إلى هذا بعد العشاء؟

ملاحظة
إحساس
إحتياج
طلب

بدلاً من

"أنت تتصرف بجنون. توقف عن رمي
هاتفك!"