

অহিংস যোগাযোগ (NVC) কৌশল

উদ্দেশ্য: অন্য ব্যক্তি এবং নিজের সাথে সহানুভূতিশীল হওয়া এবং সংযোগ করা

লক্ষ্য করুন

কোন প্রকার পক্ষপাত ছাড়াই
আপনি যা দেখেন সে সম্পর্কে
নিরপেক্ষ বিবৃতি দিন।

"তুমি পাগল!"

"আপনি খুব জোরে
চিৎকার করছেন, শিশুটি
কাঁদতে শুরু করেছে"

একটি অনুভূতি চিহ্নিত করুন

কেউ আপনার সাথে কী করছে
বলে আপনি মনে করেন তার
পরিবর্তে আপনার নিজের
আবেগ প্রকাশ করুন।

"আমি অসম্মানিত বোধ
করি!"

"আমার কষ্ট
লাগছে"

আপনার প্রয়োজন বা আকাঙ্ক্ষা সনাক্ত করুন

নির্দিষ্ট ব্যক্তি, কর্ম বা জিনিস
উল্লেখ না করে আপনার
প্রয়োজনগুলির উপর জোর
দিন।

"আমার সাথে কথা
বলা বন্ধ করুন"

"আমার এখন কিছু
সময় দূরে থাকা দরকার"

অনুরোধ

জিনিসগুলিকে সাথে নিয়ে
যেতে, নির্দিষ্ট এবং করণীয়
পরামর্শ অনুরোধ করুন।

"আমি এখন আপনাকে সহ্য
করতে পারছি না"

"আমরা কি একটু বিরতি নিতে
পারি এবং পরে এটিতে ফিরে
আসতে পারি?"

যোগাযোগ করার সময় আপনার শরীরের ভাষার সাথে সংযোগ করতে মনে রাখবেন

উ
দা
হর
ণ:

আপনি যখন আপনার ফোন নিষ্কেপ করেন,
আমি ভয় পেয়ে যাই।

আমার জানা দরকার যে আমরা নিরাপদ হতে যাচ্ছি।
আমরা কি বিরতি নিতে পারি এবং রাতের খাবারের
পরে এটিতে ফিরে আসতে পারি?

পর্যবেক্ষণ
অনুভূতি
প্রয়োজন
অনুরোধ

পরিবর্তে

"তুমি পাগলামি করছ। আপনার
ফোন নিষ্কেপ বন্ধ করুন।"