

# 비폭력 소통 전략

의도: 상대방과 자신과 공감하며 연결점을 찾기

## 관찰하세요

상대방을 판단하지 않고, 보는 그대로를 표현하는 중립적인 문장을 사용하세요.

당신 미쳤어요! ❌

당신 지금 연성이 꽤 높은데요. 애기가 울잡어요!

## 감정을 표현하세요

표현하세요

상대방이 당신에게 대하는 태도를 짐작하는 대신, 당신의 감정을 표현하세요.

존중받지 않는 느낌이 드네요! ❌

상처 받았어요.

당신의

## 욕구를 표현하세요

표현하세요

특정한 인물이나 구체적인 행동을 지적하지 말고 당신의 바람을 말하세요.

저한테 말걸지 마세요 ❌

저 지금 개인공간이 필요해요.

## 부탁하세요

대화를 진전시키기 위해, 구체적이고 실현 가능한 제안을 하세요.

당신 지긋지긋해서 못 참겠어요. ❌

잠깐 쉬었다가 대화를 이어할 수 있을까요?

대화 시 상황에 알맞은 비언어적 표현 (바디랭귀지)을 사용하세요.

예시

당신이 핸드폰을 던지면,

제가 두려움을 느낍니다.

우리가 안전할 거라는

안심을 받고 싶습니다.

잠깐 안정을 취하고 저녁

먹고 다시 이야기 할까요?

관찰  
감정  
욕구  
부탁

좋지 않은 예시:

당신 미쳤군요. 폰을 왜 던져요!