

กลยุทธ์การสื่อสารที่ไม่รุนแรง (NVC)

ความตั้งใจ: เห็นอกเห็นใจและเชื่อมต่อกับบุคคลอื่นและตัวคุณเอง

สังเกต

ใช้ความคิดเห็นเป็นกลางเกี่ยวข้องโดย
ไม่ต้องตัดสิน

"คุณบ้าแล้ว!"

"คุณตะโกนเสียงดังจนลูก
เริ่มร้องไห้แล้ว"

ระบุความรู้สึก

แสดงอารมณ์ของคุณเองแทน
สิ่งที่คุณคิดว่าเขากำลังทำกับ
คุณ

"คุณไม่เคารพฉัน!"

"ฉันเสียความ
รู้สึก"

ระบุความต้องการ หรือความ ปรารถนาของคุณ

กำหนดความต้องการของคุณ
โดยไม่ต้องอ้างอิงบุคคล การก
ระทำ หรือสิ่งของที่เฉพาะเจาะจง

"หยุดพูดกับฉันสักที"

"ตอนนี้ฉันต้องการความ
เป็นส่วนตัว"

คำขอ

หากคุณต้องการดำเนิน
สถานการณ์ต่อ ให้ใช้คำขอที่
เฉพาะเจาะจงและทำได้

"ฉันทนคุณไม่ไหวตอนนี้"

"เราพักก่อนแล้วค่อยกลับ
มาคุยกันใหม่ได้ไหม"

อย่าลืมแสดงภาษากายของคุณขณะสื่อสาร

อย
าง
เช
น:

เวลาคุณชว่างโทรศัพท์,

ฉันรู้สึกกลัว.

ฉันต้องรู้ว่าเราจะปลอดภัย.

เราสามารถหยุดพักและกลับมา

คุยหลังอาหารได้ไหม?

ความสังเกต

รู้สึก

ต้อง

คำขอ

ใช้แทน

"คุณกำลังทำตัวบ้า หยุดชว่าง
โทรศัพท์ได้แล้ว!"