

Nevardarbīgā komunikācija

Rīcības, kas kavē empātiju:

diagnosticēšana, tiesāšana, analizēšana, kritizēšana, salīdzināšana, atbildības noliegšana, prasību izvirzīšana



Patiesi izprast sevi

bez pārmēģiem vai kritizēšanas

Dzirdu...
Redzu...

Es jūtu...

Es vēlos...

Vai esi ar mieru darīt...

Empātiski izprast otru

bez pārmēģiem vai kritizēšanas

Dzirdi...
Redzi...

Tu jūti...

Tu vēlies...

Tu vēlies no manis...

Novērojumi

Jūtas

Vajadzības

Lūgums

Vajadzības

Citi cilvēki: būt pieņemtam, iekļaušanās, atzinība, līdzjūtība, citu uzmanība, sadarbība, piederība, empātija, godīgums, atklātība, tuvība, intimitāte, respekts, pašcieņa, atbalsts, uzticība, apliecinājums, saprašana, būt ievērotam, emocionāla drošība, mīlestība,

Fiziskas vajadzības: gaiss, uzturs, patvērums, drošība, seksualitāte, veselība, kustība

Svinības un sēras: priecāties par dzīvi, panākumu un neveiksmju atzīmēšana, sērošana

Garīgas vajadzības: autonomija, neatkarība, izvēles brīvība, līdzsvars, skaistums, kārtība, miers, vienlīdzība, apmaiņa, iedvesma, saprašana, zināšanas, viedums, pieredze, jēga, efektivitāte, devums, pienesums, jēga, mērķtiecība, jēgpilns uzdevums, izaugsme, kompetence, radošums, pašizpaušme

Atpūta, spēle: prieks, patika, smieklis, izaicinājums, stimulants, vieglums, relaksācija

Jūtas, ja vajadzības ir apmierinātas...

aizkustināts, aizsargāts, angažēts, apgarots, apmierināts, apņēmīgs, atslābināts, atvieglināts, brīvs, centīgs, cerīgs, drosmīgs, drošs, dzīvs, gandarīts, iedvesmots, iemīļējies, jautrs, jūsminošs, kluss, kontrolēt situāciju, laimīgs, laipns, līdzsvarots, mierīgs, mīļš, motivēts, mundrs, omulīgi, optimistisks, pārsteigts, pašapmierināts, pašpārliecināts, piesātināts, priecīgs, relaksējies, sajūsmināts, satraucies, savīļņots, skaidrs, starojošs, stiprs, uzlādējies, viegls, zinātkārs

Jūtas, ja vajadzības nav apmierinātas...

aizskarts, apātisks, apjucis, bailīgs, bezspēcīgs, dusmīgs, garlaikots, izsūkts, iztukšots, kašķīgs, kautrīgs, letarģisks, naidīgs, neapmierināts, neizlēmīgs, nelabi, nelaimīgs, neomulīgi, nepacietīgs, nervozs, ne savā ādā, nobijies, noguris, nomākts, norūpējies, nospiests, paralizēts, riebums, saīdzis, sakaitināts, sarūgtināts, sasprindzis, satraucies, smagnējs, šokēts, spiediens, tramīgs, uzvilktis, vientuļš, vīlies, žēlums