

Chiến lược Giao Tiếp Phi Bạo Lực

Mục tiêu: Tạo sự đồng cảm và kết nối với người khác và chính bản thân bạn

Quan sát

Đưa ra ý kiến cá nhân của bạn, một cách trung lập, không phán xét về những điều bạn thấy

Bạn điên rồi

Bạn đang hơi lớn tiếng, em bé bắt đầu khóc rồi đấy

Xác định

Cảm xúc

Thể hiện cảm xúc của chính bạn thay vì việc bạn bạn nghĩ ai đó đang làm với bạn

Tôi cảm thấy không được tôn trọng

Tôi cảm thấy bị tổn thương

Xác định của bạn

Nhu cầu

hoặc mong muốn

Nói lên nhu cầu của bạn, mà không cần phải đề cập đến bất kì cá nhân, hành động hay sự việc cụ thể nào

Đừng nói chuyện với tôi

Tôi cần một không gian riêng ngay lúc này

Yêu cầu

Để giải quyết vấn đề, bạn hãy đưa ra yêu cầu cụ thể về những việc có thể thực hiện được

Tôi không thể chịu đựng được bạn ngay lúc này

Chúng ta có thể ngừng một lúc và quay lại vấn đề này sau?

Hãy nhớ kết hợp ngôn ngữ cơ thể của bạn trong khi giao tiếp

Thí dụ:

Mình cảm thấy sợ hãi khi bạn ném điện thoại của bạn. Mình cần được biết rằng chúng ta sẽ được an toàn. Chúng ta có thể ngừng một lúc và quay lại vấn đề này sau bữa ăn tối?

Quan sát

Cảm giác

Nhu cầu

Yêu cầu

Thay vì:

Bạn thật điên rồ. Đừng ném điện thoại của bạn