Czym jest porozumienie bez przemocy

1 CZERWCA 2020 / ADMIN / 0 COMMENTS

Konflikty to nieunikniony element relacji międzyludzkich w życiu prywatnym i zawodowym. Warto jednak wiedzieć, że nie w każdym przypadku odmienne zdanie musi oznaczać kłótnię. Komunikacji, tak jak wszystkich innych umiejętności społecznych, można się nauczyć.

Model Marshalla Rosenberga

Osoby, które zawsze muszą udowodnić, że mają rację, zazwyczaj są bardzo konfliktowe i mają problemy w tworzeniu zdrowych relacji. Należy wyczuć granicę między asertywnością a agresją, niszczącą więzi z otoczeniem. **Porozumienie bez przemocy** to model stworzony przez **Marshalla Rosenberga**, który uczy jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych. Główną przyczyną braku kontroli nad zachowaniem są emocje. Chyba każdemu zdarzyło się postąpić niewłaściwie z powodu silnych uczuć. Gdy emocje przejmują górę nad zdrowym rozsądkiem, trzeba w pierwszej kolejności zająć się ich opanowaniem i zostawić dyskusję na później. Kluczem jest także nauka słuchania drugiego człowieka. Bardzo często podczas kłótni koncentrujemy się na tym, co chcemy powiedzieć, a wypowiedzi rozmówcy całkowicie ignorujemy. Zawsze należy uważnie słuchać, ale też nie nadinterpretować cudzych słów i przyjmować naszych domysłów i insynuacji jako fakt.

Postawa otwarta

Wyrażanie swoich przemyśleń i uczuć nie jest tak proste, jak mogłoby się wydawać. **Komunikacja w konflikcie** wymaga umiejętności jasnego, spokojnego i szczerego nazywania stanów emocjonalnych. Wiele osób uważa silne uczucia za słabość i próbuje je ukryć, nawet przed bliskimi. Jest to poważny błąd, ponieważ rozmówca próbuje wtedy domyślać się, co czuje jego członek rodziny, partner czy współpracownik, a to prowadzi do fałszywych przekonań. Komunikacja między dwoma osobami unikającymi mówienia o swoich odczuciach, czasem staje się wręcz niemożliwa. W sytuacji gdzie obie strony czekają, aż druga osoba wyjdzie z inicjatywą, do konfrontacji może nigdy nie dojść. Niektórzy autorzy nazywają to zjawisko „tańcami rodzinnymi".

Zastąpienie ocen faktami

Generalizowanie i stereotypy znajdują się u podstaw wielu konfliktów. Trudności w komunikacji skutkują domysłami i przypisywaniem drugiej osobie uczuć i przekonań, których ona w rzeczywistości nie posiada. Unikanie konfrontacji sprzyja błędnej interpretacji zachowań i słów rozmówcy.

SZUKAJ

Search form SEARCH

KATEGORIE

Bez kategorii
Dom i wnętrza
Finanse
Firmy i uslugi
Hobby
Import z Azji
Ogród
Uroda
Zdrowie

TAGI

biuro rachunkowe
biuro rachunkowe Bochnia
ekologiczne kosmetyki
galki meblowe
kontrola towaru
kontrola towaru w Chinach
kosmetyki naturalne
likwidacja rozstępów
medycyna estetyczna
medycyna estetyczna Kraków
miejskie przewozy
naturalne kosmetyki
okucia do mebli
okucia meblowe
piły diamentowe
przewozy
przewozy Szczecin
rozstępy
tarcze
tarcze diamentowe
własna działalność

ARCHIWA

Czerwiec 2020
Maj 2020
Kwiecień 2020
Marzec 2020
Luty 2020
Listopad 2019
Październik 2019
Wrzesień 2019
Sierpień 2019
Lipiec 2019
Czerwiec 2019
Maj 2019
Kwiecień 2019
Marzec 2019