

# 비폭력 커뮤니케이션 전략

목적: 상대방에 공감하고, 상대방과 감정적으로 교류할 수 있도록 하기 위함

## 관찰하기

당신이 보는 것에 대해 개인적 판단 없이 중립적으로 진술하세요.

당신 미쳤군요!

당신은 너무 크게 소리를 치고 있어요, 아기가 깨려고 합니다.

## 감정 전달하기

타인의 행동에 대해 당신의 생각 대신 감정을 표현하세요.

당신 무례하군요.

저는 기분이 나쁩니다.

## 필요 말하기

특정한 인물이나 구체적인 행동을 지적하지 말고 당신의 바람을 말하세요.

당신 그만 말해요!

저에게서 조금 떨어져 주세요.

## 요청하기

상황을 개선하기 위해 구체적이고 실행 가능한 요청을 하세요.

난 지금 너를 견딜 수가 없어!

우리 잠시 쉬었다가 나중에 다시 얘기할까?

상대방과 대화하는 동안 당신의 감정을 몸으로도 표현하셔야 합니다.

예시

당신이 휴대폰을 집어던지면  
난 두렵습니다.  
난 우리 모두 안전하길 바랍니다.  
우리 잠시 숨을 고르고,  
저녁 먹고 다시 얘기할까요?

관찰하기  
감정 전달하기  
필요 말하기  
요청하기

이런 표현은 안돼요:

당신 미쳤군요. 폰을 왜 던져요!