

## NONVIOLENT EMPATISK KOMMUNIKATION

"GIRAFFSPRÅK" med långsiktiga  
konsekvenser

## EMPATISK KOMMUNIKATION



## NONVIOLENT- PROCESS

- **Observation, fakta**
- **Medkänsla**
- **Behov**
- **Önskemål, längtan, erbjudande**

## NVC-process

- **Observera** - med inre "videokamera"  
se/höra, utan att värdera, kategorisera,  
analysera, tolka, fördöma

## NVC-process

- **Känsla – känslomedvetenhet:** glad, nyfiken, intresserad, ledsen, arg, rasande, irriterad, orolig, rädd...
- Medkänsla med två riktningar: inåt och utåt mot andra

## NVC-process

- **Behov** - medvetenhet om gemensamma universella behov bakom känslorna
- **Psykiska behov:** Kontakt, trygghet, gemenskap, styrka, uppskattning, respekt, acceptans, glädje, kreativitet osv.
- **Fysiska behov:** lugn, vila, sömn, mat, rörelse, stimulans

## NVC-process

- **Önskemål** - konkreta, "görbara" möjligheter för andra att berika våra liv i stället för anklagelser, tvång, krav eller hot
- Valmöjligheter, ansvar för JA / NEJ utan hot om skuld, skam och rädsla
- Delaktighet, påverkansmakt

## GRUNDLÄGGANDE MÄNSKLIGA BEHOV

- Kontakt
- Gemenskap
- Delaktighet, ömsesidighet
- Erkännande, uppskattning
- Integritet
- Lek, glädje, humor
- Mat, vila, rörelse



## KÄNSLOMÄSSIG UTVECKLING

- **Känslomässigt slaveri** – lydighet, underkastelse, ansvarighet för andras känslor
- **Revolt** – ilska över eventuellt ansvar för andras känslor
- **Frihet** – empatisk förståelse av andra och en själv, ansvarighet för egna känslor och behov

## KÄNSLOR – tillstånd KÄNSLOTANKAR – berättelser

- **Arg** - kränkt, mobbad, oförstådd, utsatt...
- **Ledsen** - missförstådd, åsidosatt, ogillad...
- **Rädd** – avsnäst, osedd kasserad...
- **Spänd** – rampfeber
- **Upphetsad** - provocerad
- **Generad** - utskämd
- **Förvirrad** - störd



## ATT GE SITT MOTTAGANDE

- ATT AVBRYTA MED EMPATI – känner du dig osäker / irriterad / arg... för att **du skulle ha behövt...**
- Empati ligger i vår förmåga att vara **NÄRVARANDE** - jag känner **mig** rädd, arg, ledsen... för att **jag** skulle behöva...

## MEDVETENHET OM BEHOV

- Vi är aldrig arga för vad människor säger eller gör. Orsak till vår ilska ligger i tankar om **skuld** och **dömanden**
- Man kan översätta ilska och dömande till **otillfredställda behov**

## TACK Uppskattning

- HUR MAN FIRAR - uppskattning i stället för beröm, analys, manipulation
- KONKRET HANDLING Det du gjorde...
- MIN KÄNSLA
- MITT BEHOV som blivit tillfredställt



## BERIKANDE RELATIONER – behov istället för tvång



## DET UPPSKATTADE BARNET Barns behov av egenvärde



## KÄNSLOR - BEHOV

