|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Elem tartalma: Gyakorlatok** | | Kategória: csoportfoglalkozás |
| Szerző(k): Marshall B. Rosenberg  Szerkesztő(k): Utschalott Árpád József | | Esemény: Találkozó |
| Kapcsolódó téma: Ítélkezés | Kapcsolódó előadás: Én nem ítéllek el | |
| Régió: Összrégió | Település: | Időpont: 2010.09. |

Kapcsolódó anyagok:

2010\_09\_itelkezes\_foeloadas\_ossz\_talalkozo

Törzsanyag:

**Gyakorlatok**

Marshall B. Rosenberg, A szavak falak vagy ablakok című könyvéből 171-174

A következő feladatok azok számára készültek, akik gyakorolni szeretnék az EMK (erőszakmentes kommunikáció – szerk.) négy alkotórészét:

1. gyakorlat: Megfigyelés vagy értékelés
2. gyakorlat: Az érzések kifejezése
3. gyakorlat: A szükségletek felismerése
4. gyakorlat: A kérések kifejezése

**1.GYAKORLAT**

**Megfigyelés vagy értékelés?**

A megfigyelés és értékelés megkülönböztetésében való jártasságod meghatározásához végezd el a következő feladatot! Karikázd be azoknak a mondatoknak a sorszámát, amelyek szerinted olyan tiszta megfigyelést tartalmaznak, amelyekbe nem keveredett értékelés.

1. János dühös volt rám tegnap este, pedig semmi oka nem volt rá.
2. Tegnap este Anikó tévénézés közben rágta a körmét.
3. A megbeszélés során Sanyi nem kérte ki a véleményemet.
4. Apám jó ember.
5. Juli túl sokat dolgozik.
6. Henrik agresszív.
7. Anna e hét minden napján a sor elején volt.
8. A fiam gyakran nem mos fogat.
9. Lukács azt mondta, nem áll jól nekem a sárga szín.
10. Nagynéném a beszélgetéseinkkor panaszkodik

Íme a válaszaim az 1. gyakorlattal kapcsolatban:

1. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „semmi oka nem volt rá” gondolatot értékelésnek tartom. Továbbá azt a feltételezést is, hogy János dühös volt. Lehet megbántott, félhet, szomorú lehet stb. Értékelés nélküli megfigyelés lenne pl. a következő mondat: „ János azt mondta, hogy dühös,” vagy „János az asztalt verte.”
2. Ha bekarikáztad ezt a számot, akkor egyetértünk abban, hogy olyan megfigyelésről van szó, amelybe nem keveredett értékelés.
3. Ha bekarikáztad ezt a számot, akkor egyetértünk abban, hogy olyan megfigyelésről van szó, amelybe nem keveredett értékelés.
4. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor nem vagyunk egy véleményen. a „jó ember” kifejezést én értékelésnek tartom. Értékelés nélküli megfigyelés pl. a következő lenne: „Az elmúlt 25 évben apám a jövedelmének az egytizedét jótékony célokra fordította.”
5. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „túl sok” számomra értékelést jelent. Értékelés nélküli megfigyelés pl. a következő lenne: „Ezen a héten Juli több, mint 60 órát töltött az irodájában.”
6. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor nem vagyunk egy véleményen. Az „agresszív” kifejezést én értékelésnek tartom. Értékelés nélküli megfigyelés pl. a következő lenne:„Henrik megütötte a nővérét, amikor az egy másik tévéállomásra kapcsolt.”
7. Ha bekarikáztad ezt a számot, akkor egyetértünk abban, hogy olyan megfigyelésről van szó, amelybe nem keveredett értékelés.
8. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „gyakran” kifejezést én értékelésnek tartom. Értékelés nélküli megfigyelés pl. a következő lenne: „A fiam a héten kétszer hagyta ki a fogmosást, lefekvés előtt.”
9. Ha bekarikáztad ezt a számot, akkor egyetértünk abban, hogy olyan megfigyelésről van szó, amelybe nem keveredett értékelés.
10. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor nem vagyunk egy véleményen. a „panaszkodik” kifejezést én értékelésnek tartom. Értékelés nélküli megfigyelés pl. a következő lenne: „Nagynéném háromszor hívott fel ezen a héten, és minden alkalommal olyan emberekről beszélt, akik nem úgy bántak vele, ahogy ő azt szerette volna.”

**2.GYAKORLAT**

**Az érzések kifejezése**

Ha kíváncsi vagy, hogy egyezik-e a véleményünk az érzések kifejezésében, akkor karikázd be azoknak a mondatoknak a sorszámát, amelyek szerinted érzéseket fejeznek ki.

1. Úgy érzem, nem szeretsz.
2. Szomorú vagyok, hogy elmész.
3. Megijedek, amikor ezt mondod.
4. Ha nem üdvözölsz, akkor úgy érzem, hogy nem törődsz velem.
5. Örülök, hogy el tudsz jönni!
6. Gusztustalan vagy!
7. Legszívesebben jól megvernélek!
8. Úgy érzem, félreértenek.
9. Jó érzéssel tölt el, amit értem tettél.
10. Értéktelen vagyok.

Íme a válaszaim a 2. gyakorlattal kapcsolatban:

1. Ha bekarikáztad ezt a számot, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „nem szeretsz” kifejezést nem tartom érzésnek. Számomra ez a beszélő egy gondolatát fejezi ki a másik érzéseiről, és nem az érzését. Ha az „én úgy érzem” kifejezést az „én”, „te”, „ő”, „ők”, „nekem”, „neked”, stb, „az”, „mint”, „mintha” szó követi, az számomra általában nem érzést fejez ki. Érzést fejezhet ki a „szomorú vagyok” vagy az „aggódom”.
2. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor egyetértünk abban, hogy ez a mondat érzést fejez ki.
3. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor egyetértünk abban, hogy ez a mondat érzést fejez ki.
4. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „nem törődsz velem” kifejezés szerintem nem érzés. Nekem ez inkább azt fejezi ki, hogy mit gondol a beszélő arról, amit a másik ember tesz vele. Az érzését pl. így lehetne kifejezni: „Ha nem üdvözölsz, amikor belépsz a szobámba, akkor magányosnak érzem magam.”
5. Ha ezt a számot bekarikáztad, akkor egyetértünk abban, hogy ez a mondat érzést fejez ki.
6. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „gusztustalan” kifejezés szerintem nem érzés. Nekem azt fejezi ki, amit a beszélő gondol a másik emberről és nem az érzését. Az utóbbit pl. így lehetne kifejezni: „Fel vagyok háborodva.”
7. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „Legszívesebben jól megvernélek!” mondta szerintem nem érzés. Számomra ez inkább a beszélő elképzelését fejezi ki és nem az érzését. Az érzését ebben az esetben pl. így lehetne kifejezni: „haragszom”.
8. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor nem vagyunk egy véleményen. A „félreértenek” kifejezés szerintem nem érzés. Nekem az fejezi ki, amit a beszélő gondol a másik emberről. Az érzését ebben az esetben pl. így lehetne kifejezni: „csalódott vagyok” vagy „lehangolt vagyok”.
9. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor egyetértünk abban, hogy ez a mondat érzést fejez ki, bár a „jó” szó nem sokat mond az érzéseinkről. Más szóval többet árulhatok el magamról, pl. ha azt mondom, hogy: „felszabadult”, „hálás” vagy „lelkes” vagyok”
10. Ha ezt a számot karikáztad be, akkor nem vagyunk egy véleményen. Az „értéktelen” kifejezés szerintem nem érzés. Szerintem a beszélő önmagával kapcsolatos gondolatát fejezi ki és nem az érzését. Az utóbbit pl. így lehetne kifejezni: „kételkedem a képességeimben” vagy „lehangoltnak érzem magam”.

Eszközigény: