

## Как использовать ненасильственное общение:

<b>Честно выразить собственное состояние, без обвинений или критики</b>	<b>С пониманием принять твое состояние, не принимая его как обвинение или критику</b>
<b>НАБЛЮДЕНИЯ:</b> необходимо дать ясное, точное и очевидное описание не устраивающей вас ситуации; конкретные, реальные наблюдения, без обобщений, толкований или суждений, в терминах действий, без слов «всегда» и «никогда», без «угадывания мыслей» другого человека. Говорите то, в отношении чего вы уверенно сможете получить согласие о том, что это объективное описание ситуации.	
1. Конкретные действия, которые я <i>наблюдаю</i> (вижу, слышу, вспоминаю, воображаю), которые способствуют или препятствуют моему благополучию:	1. Конкретные действия, которые ты <i>наблюдаешь</i> (видишь, слышишь, вспоминаешь, воображаешь), которые способствуют или препятствуют твоему благополучию:
<b>«Когда я (вижу, слышу)...»</b>	<b>«Когда ты (видишь, слышишь)...»</b>
<b>ЧУВСТВА:</b> действительные <i>динамические</i> переживания, эмоции (гнев, подавленность, печаль, отчаяние, страх). Мысли, суждения, оценки поведения, описание отношений <i>статичны</i> , так что это не чувства.	
2. Как я себя чувствую в отношении этих действий:	2. Как ты себя чувствуешь в отношении этих действий:
<b>«Я чувствую, что...»</b>	<b>«Ты чувствуешь, что...»</b>
<b>ПОТРЕБНОСТИ:</b> чего вы хотите, какое ваше желание или намерение не удовлетворяется, порождая это чувство? Не судите и не обвиняйте.	
3. Жизненная энергия в виде <i>потребностей</i> , ценностей, желаний, ожиданий или мыслей, которые создают мои чувства:	3. Жизненная энергия в виде <i>потребностей</i> , ценностей, желаний, ожиданий или мыслей, которые создают твои чувства:
<b>«потому что я нуждаюсь в ...»</b>	<b>«потому что ты нуждаешься в ...»</b>
<b>ЗАПРОСЫ:</b> не обобщенные, а совершенно конкретные, на языке позитивных, понятных, физических действий, поведения. Не говорите другим, чего они <i>не должны</i> делать, это не дает информацию о том, что им делать. Не говорите другим о том, какими они должны <i>быть</i> или что они должны <i>чувствовать</i> – это невозможно делать просто по собственному решению, или слишком туманно в описании. Не оправдывайтесь – это будет истолковано как попытка психологического давления.	
<b>Ясно выразить словами, что обогатило бы мою жизнь, без каких-либо требований</b>	<b>С пониманием принять то, что обогатило бы твою жизнь, не слыша в этом каких-либо требований</b>
4. Конкретные действия, которые я хотел бы видеть реализованными:	4. Конкретные действия, которые ты хотел бы видеть реализованными:
<b>«и я хотел бы, чтобы ты...»</b>	<b>«и ты хотел бы, чтобы я?...»</b>
<b>Алгоритм: Наблюдения, Чувства, Потребности, Запросы</b>	