



Nonviolent Communication (NVC) eller "giraffspråket"

Skapat av psykologen Marshall Rosenberg.

Syfte: Skapa kontakt mellan människor och en grund för bra samarbete.

Grundantagande:

En viktig drivkraft bakom våra handlingar är att vi vill tillgodose behov. Genom att lyfta fram och kommunicera bakomliggande behov kan vi skapa en grund för kontakt och konstruktivt samarbete.

NVC har två ben: Ärlighet och Empati. Vi kan ärligt uttrycka vad vi observerar, känner, behöver eller önskar samt lyssna med empati efter dessa delar hos någon annan.

Fyra delar i denna kommunikationsmodell är:

1. Observationer
2. Känslor
3. Behov
4. Önskemål

Varför "giraffspråket"? Giraffen ser saker med perspektiv ("observerar neutralt") och har ett stort hjärta (jfr "empatisk kommunikation").

Motsatsen är "vargspråket" som kännetecknas av generaliseringar, dömanden, krav och måsten.



Känslor när vi får det vi behöver:

Lugn
Glad
Avslappnad
Nöjd
Belåten
Energisk
Fascinerad
Hoppfull
Inspirerad
Lycklig
Lättad
Nyfiken
Pigg
Tacksam
Tillfreds
Trygg

Känslor när vi *inte* får det vi behöver:

Arg
Ledsen
Förbannad
Irriterad
Rädd
Orolig
Stressad
Trött
Upprörd
Osäker
Tveksam
Likgiltig
Nedstämd
Nervös
Panikslagen
Orkeslös

Grundläggande mänskliga behov:

Fysiska behov: Mat, luft, vatten, värme, beröring, närhet, sex, sömn, skydd, trygghet, motion.

Andra behov: Ordning, bidra, omtanke, lek, skönhet, gemenskap, stöd, kontakt, uppskattning, tillit, valfrihet, bestämma själv, mening, kreativitet, balans, bekräftelse/bli sedd, förståelse, tydlighet, klarhet.