



나 전달법이란?

❖ 나 전달법

- 상대방을 비난하지 않고 나에게 문제가 되는 상대의 행동과 그 결과를 구체적이고 객관적으로 기술함으로써 그 행동이 나에게 미친 영향을 구체적으로 알려주는 표현 방법



나 전달법이란?

❖ 나 전달법의 여러 방식

1. "나는 (상대의 행동· 사실) 하니, (느낌) 해."

예) 나는 네가 연락 없이 늦게 와서 짜증이 났어.



나 전달법이란?

❖ 나 전달법의 여러 방식

2. "나는 (상대의 행동· 사실) 하니,
내가 (받은 영향) 되어서, (느낌) 해."

예) 네가 연락도 없이 늦게 와서 1시간이나 기다리
다 보니 짜증이 났어.



나 전달법이란?

- 상대방의 행동
: 문제를 유발하는 상대방의 구체적인 행동은 무엇인가?
- 나에게 미친 영향
: 그 행동이 나에게 어떤 영향을 끼치고 있는가?
- 나의 느낌이나 감정
: 나는 그 결과에 대해 어떤 느낌을 가지고 있는가?



나 전달법이란?

❖ 나 전달법의 여러 방식

3. "나는 (행위에 대한 객관적 묘사) 일 때,
(느낌) 해. 나는 (원하는 결과) 하고 싶어."

예) 내가 연락을 못 받고 네가 올 때까지 1시간이나 기다리다 보니 짜증이 났어. 나는 제시간에 우리가 @@를 할 수 있길 바랐어.



나 전달법이란?

- 행위에 대한 객관적 묘사
: 너를 주어로 하지 않는다.
- 나의 느낌
: 상대를 탓하지 않는다.
- 내가 원하는 결과
: 상대방이 어떤 행동이나 태도를 취할 것을 주문하는 것은 아니다.





나 전달법이란?

※ “네 생각은 어때?”, “내 얘기를 들은 네 느낌과 생각이 궁금해” 등이 말을 덧붙여 대화를 이어갈 수 있다. 나 전달법으로 말하더라도 상대가 이것을 강요나 비난으로 들을 수 있고 내가 원하는 걸 상대가 다 들어주는 것은 아니다. 내가 이야기하고 난 후 상대방 이야기도 들을 필요가 있다.



비폭력대화란?

❖ 비폭력대화

- 다른 사람과의 관계를 향상시키고 자기 자신을 더 깊이 이해하는 데 도움이 되는 구체적인 대화방법. 즉 일상에서 쓰는 평화의 언어, 삶의 언어이다.

❖ 비폭력대화의 2요소

- 진솔하게 표현하기
- 공감으로 듣기



비폭력대화란?

❖ 비폭력대화의 4단계

- 관찰 (판단· 평가와 구별)

: 상대의 말과 행동을 있는 그대로 관찰. 사실에 대한 관찰

- 느낌 (생각과 구별)

: 그 행동을 보았을 때 나의 정서적, 신체적 느낌

- 욕구 (수단/방법과 구별)

: 느낌이 어떤 욕구와 연결되어 있는가? 내가 원하는 것, 필요로 하는 것, 중요하게 여기는 것

- 부탁 (강요와 구별)

: 내 삶을 더 풍요롭게 하기 위해서 다른 사람이 해주길 바라는 것을 구체적, 긍정적, 의문형으로 표현



비폭력대화란?

	솔직하게 말하기	공감으로 듣기
관찰	내가 ~를 보았을 때	너는 ~를 보았을 때
느낌	나는 ~라고 느껴!	너는 ~라고 느낀 거니?
욕구	왜냐하면 나는 ~가 중요하기 때문에	왜냐하면 너는 ~가 중요하기 때문에
부탁	~해 줄 수 있겠니?	너는 내가 ~하기를 원해?