



## 2. Gyakorlat: „A vád mögött az igény” (erőszakmentes kommunikáció – Rosenberg modell)

Cél: Átfordítani a vádakat és panaszokat valódi, mélyebb igényekké.

### Lépések:

Írj le egy panaszt vagy vádat, amit gyakran mondasz vagy gondolsz:

- „Mindig csak én foglalkozom ezzel a témával.”
- „Te nem is akarsz igazán gyereket.”

Kérdezd meg magadtól:

- Milyen érzés van a vád mögött (pl. csalódottság, félelem, elhagyatottság)?
- Milyen szükségletem nem teljesül?

Írd át az eredeti mondatot a következő forma szerint:

- *Amikor...*,
- *azt érzem, hogy...*,
- *mert fontos számomra...*,
- *azt szeretném kérni, hogy...*

Példa:

- „Amikor egyedül olvasok utána a kezeléseknak, azt érzem, hogy magamra vagyok hagyva. Mert fontos nekem, hogy ebben együtt legyünk. Azt szeretném kérni, hogy beszéljünk róla hetente egyszer közösen.”

**Hatás:** Ez a gyakorlat az agresszív vagy passzív-agresszív közlésmódokat empatikus, őszinte kommunikációvá alakítja.