

ESERCIZI SUI 4 PASSI DELLA CNV
OSSERVAZIONI-SENTIMENTI-BISOGNI-RICHIESTE

Osservazione o Valutazione?

- *Fai una crocetta vicino alla frase che rappresenta soltanto un'osservazione.*
- *Trasforma le valutazioni in osservazioni*

- Ieri sera Gianni si è arrabbiato con me senza alcun motivo
- Silvia non ha chiesto la mia opinione durante la riunione
- Giacomo mi ha detto che vestita di giallo non gli piacevo
- Ivano è aggressivo
- Mia zia si lamenta quando parlo con lei
- Ieri sera Monica si mangiava le unghie mentre guardava la tv
- E' la quarta volta che litighi con me questa settimana
- Stanno distruggendo l'ambiente
- Giulia lavora troppo
- Mio figlio spesso non si lava i denti
- Questa settimana hai cucinato per pranzo la carne quattro volte

RICONOSCERE ED ESPRIMERE I SENTIMENTI

- *Fai una crocetta vicino alla frase che rappresenta un sentimento*
- *Trasforma i pensieri in sentimenti*

1. Sento che non mi ami

2. Sono triste che tu te ne vada

3. Mi sento spaventato quando dici questo

4. Quando non mi saluti, mi sento trascurato

5. Sono felice che tu possa venire

6. Sei disgustoso

7. Mi sento che vorrei picchiarti

8. Mi sento di essere stato frainteso

9. Mi sento bene riguardo a quello che hai fatto per me

10. Sono una persona inutile

Identificare i bisogni

- *Valutate se le frasi che seguono esprimono un bisogno.*
- *Se non è così, immaginate quale potrebbe essere il bisogno e riscrivete la frase in modo da esprimerlo.*

1. mi sento triste perchè non mi hai augurato buon compleanno

2. sono deluso perchè non hai rispettato l'impegno che avevi preso

3. ho bisogno che tu mi venga a trovare

4. ho bisogno di più tempo per parlare

5. ho bisogno di solidarietà

6. mi piacerebbe una maggiore chiarezza

7. vorrei che tu tacesti quando sto parlando

Esprimere richieste in CNV

- *Valutate se le frasi che seguono esprimono una richiesta secondo i criteri della CNV*
- *Se non è così, immaginate quale potrebbe essere una richiesta CNV (concreta, fattibile, positiva, presente)*

1. Mi piacerebbe che tu mi ascoltassi
2. Vorrei che tu citassi una cosa che ho fatto e che apprezzi
3. Vorrei che ti sentissi più a tuo agio per la tua conferenza
4. Ti va di preparare la cena?
5. Lasciami vivere la mia vita!
6. Da ora in poi, rispondi tu al telefono!
7. Saresti d'accordo di continuare la conversazione dopo pranzo?
8. Voglio che tu smetta di bere
9. Vorrei che tu avessi maggior fiducia in me
10. Vorrei che tu mostrassi rispetto per la mia privacy
11. Voglio che tu mi capisca
12. Vorrei che mi dicessi qual è la cosa che hai apprezzato