

Samtal för kontakt, respekt och samverkan

Nonviolent Communication

Marianne Göthlin
skolande.se



Nonviolent Communication - NVC

- NVC visar på språkbruk och förhållningssätt som bidrar till kontakt, klarhet och goda relationer
- NVC klargör det språkbruk som ofta orsakar missförstånd, motstånd och konflikter



*Hmm....hur kan jag vara en tydlig
och kraftfull auktoritet*

utan att vara auktoritär???

Krav, befallning:

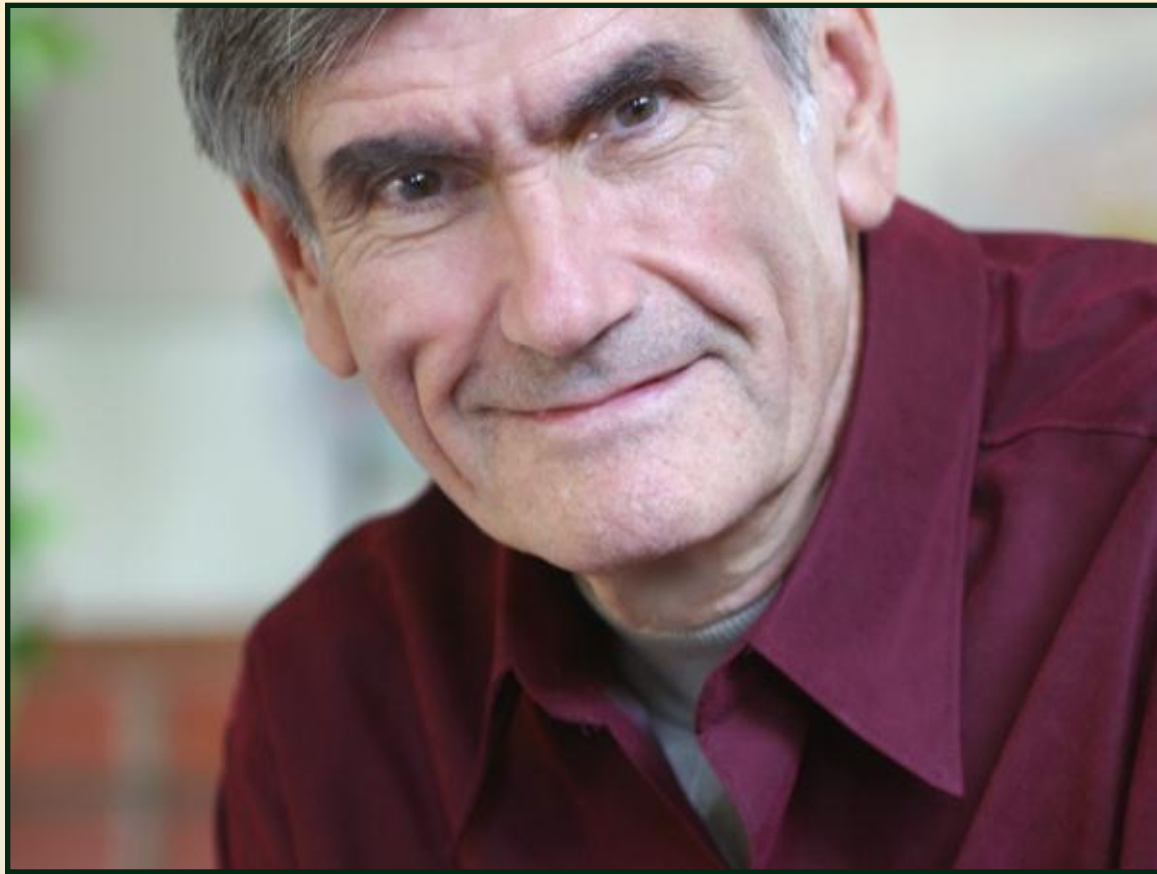
- Nu ska ni....

Önskemål, förfrågan:

- Och nu skulle jag vilja...

NVC är praktiskt för flera syften

- Utveckla empati och respektfullt bemötande
- Utveckla gott samarbete o goda relationer
- Visa uppskattning
- Utveckla personligt ansvar
- Mod att uttrycka sig ärligt
- Hantera konflikter
- Medla i konflikter



Marshall B Rosenberg:

”När vi inte klarar av att tala om vad vi behöver utan bara kan göra kritiska analyser av varandra, då är kriget inte långt borta, vare sig det handlar om verbalt, psykologiskt eller fysiskt krig.”

Vad händer på vägen?

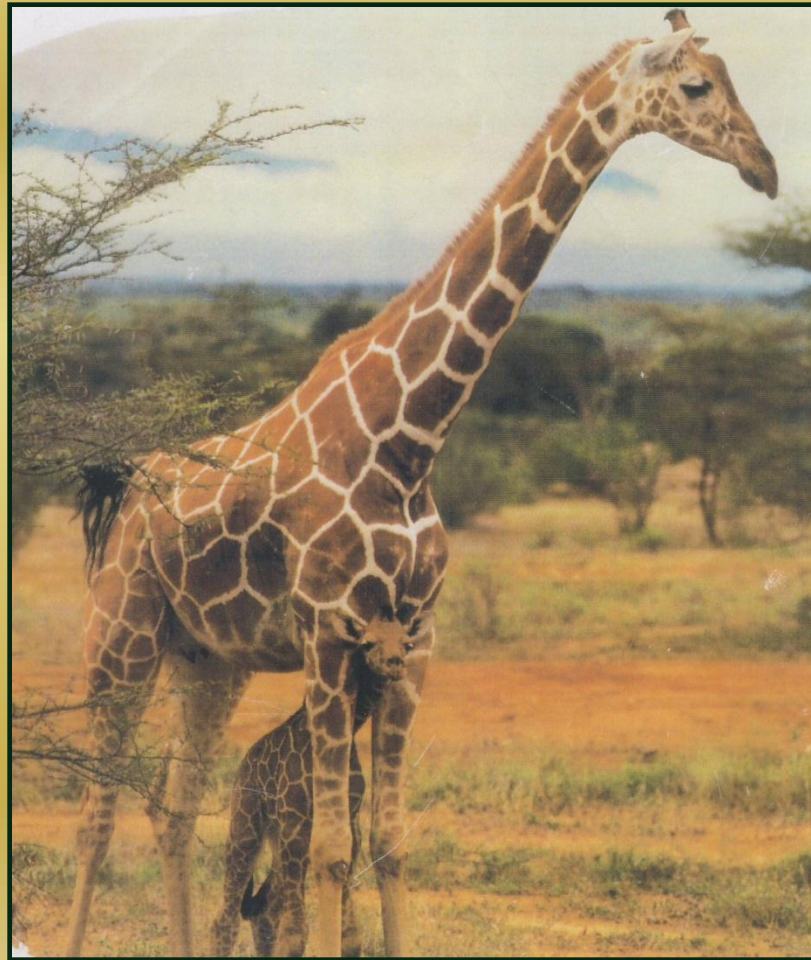


Mål/syfte

Att skapa kontakt med mig själv och andra genom empati och ärlighet så att bådas behov tillgodoses

Giraffen som NVC symbol

stort hjärta, överblick, sårbarhet



Uttryck och attityder som kan hindra kontakt:

Krav (måste, bör, skall)

-Du måste jobba över i kväll ...

-Om du inte... så....

Bedömningar (tolkningar, etiketter)

-Du stör.

-Du är slarvig.

Frånsägande av ansvar

-Jag hade inget val.

-Det går inte.



Självständighet och Ömsesidighet

Vi vill stödja barn att bli självständiga - kunna tala för sig, veta vad de vill, bevara sin integritet i samspel med andra.

Vi vill också att de ska bli ömsesidiga – visa att de bryr sig om andra, kunna samarbeta, märka hur de påverkar andra med sina handlingar.

NVC:s pedagogik bygger på att utveckla dessa värden parallellt



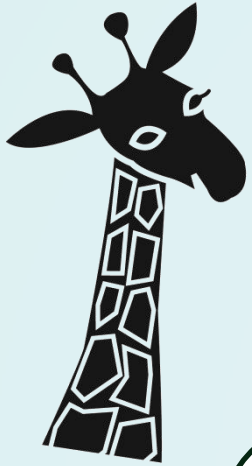
My 5 år berättar för sin mamma:

"- Jag tog inte på mig ute-byxorna fast fröken tjatade och då sa hon att jag fick sitta inne och sura på rasten.

Jag satt inne och skrev arga lappar.

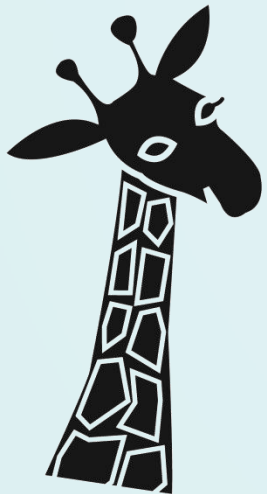
***På eftermiddagen när vi fick mellanmål sa fröken:
Du får ingen sockerkaka för du var inte ute på rast.
Jag fick smörgås, alla andra fick sockerkaka."***

Mamma, jag vet att jag var dum men får de göra så här?



-Nu vill jag att du sätter på dig byxorna. Vi ska gå ut och du behöver dem för att vara torr och varm när vi leker. Kan du göra det?

-Nej, jag vill inte! Jag tänker inte ha dem på mig!



- Är byxorna obekvämaoch du skulle vilja vara utan dem för att kunna röra dig fritt?

När är den vuxnes vägledning en maktutövning snarare än en demokratisk, empatisk fostran?

Nonviolent Communication

När fränsäger sig den vuxne sitt ansvar på ett sätt som gör att det blir otryggt för barnet?



Några NVC värden:

Likvärdighet

Frivillighet

Empati

Ömsesidighet

Ansvarstagande

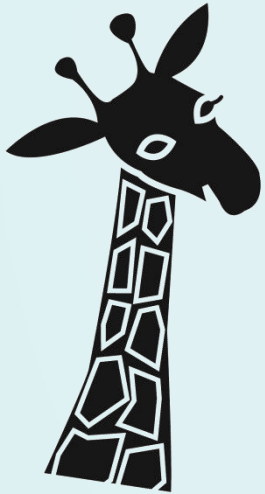
Ansvar för känslor

- -Jag känner mig ledsen för att du slog pojken.
- -Jag känner mig ledsen för jag vill att alla barn ska känna sig trygga

- Jag blir arg på dig när du inte hjälper till!



*-Jag är arg... för jag vill att vi hjälps åt att hålla ordning.
Jag vill att du tar bort din tallrik. Vill du göra det?*





Jag är ansvarig för avsikten
med min kommunikation...

...men inte för andras reaktioner



I NVC skiljer vi på

straffande makt
och
skyddande makt



Några antaganden i NVC

- Vi vill bidra till varandras välbefinnande när vi gör det av fri vilja.
- Behov är gemensamma. Alla människor försöker i varje ögonblick få sina behov tillgodosedda.
- Våra känslor beror på om våra behov är tillgodosedda eller inte.
- Vi har stora inre resurser som frigörs när vi får empati.

Förståelse Ömhet Säkerhet Vila Ro
Inspiration Att bidra Rörelse Näring
Sammanhang Delaktighet **Självständighet**
Ordning Utmaning Hopp Resultat Lek
Reflektion Humor Sörja Skapande
Ömsesidighet Närhet Tillit Respekt
Frihet Acceptans Uppskattning Rättvisa
Omsorg Hänsyn **Empati** Stöd Hjälp
Kontakt Gemenskap Respons Samarbete
Trygghet **Ärlighet** Mening Integritet

... kan vara några ord som fångar våra behov

Modellen NVC i fyra steg

Vad jag uttrycker:

1. observation

2. känsla

3. behov

4. önskad handling

Vad jag lyssnar efter:

1. observation

2. känsla

3. behov

4. önskad handling

Exempel på bedömningar/tolkningar:

Kräver uppmärksamhet hela tiden

Tar inte ansvar

Lätt/svår att ha att göra med

Bryr sig inte om reglerna

Försöker kontrollera andra

Tror att han/hon vet bäst

Är ofta på dåligt/gott humör

Pratar för mycket

Är bra på att strukturera

**Känslorna är signaler om våra behov är tillgodosedda eller inte.
Är vi arga eller ledsna så fattas oss något viktigt.**



TANKE

lurad

hotad

manipulerad

kränkt

mobbad

provocerad

utnyttjad

KÄNSLA

osäker

rädd

arg

ledsen

besviken

frustrerad

orolig



Empati

att med närvaro kunna leva sig in i och följa den andres känslor och behov i en dialog

att kunna lyssna utan att döma, ge plats åt olikheter

att kunna lyssna och vänta med sina reaktioner tills den andre blivit hörd

Tre saker "giraffer" gör

- Talar om skälen varför man ber någon om något
- Lyssnar med nyfikenhet och inlevelse på andras upplevelser, behov och önskemål
- Lyssnar inåt på sig själv för att vara i kontakt med sin intention och sina behov

Saker du kan göra idag



- ❖ I stället för att tala om vad någon INTE SKA göra, tala om vad du vill att de SKA göra.
- ❖ När du reagerar på någons handlingar, använd observationer fritt från tolkningar och bedömningar.
- ❖ Lyssna på någon i fem minuter...utan att avbryta.
- ❖ När du märker att du säger MÅSTE, översätt det till:
Jag väljer att ...för att jag....
- ❖ Ta dig ett ögonblick och fundera på vilket behov hos dig som inte är tillgodosett när du reagerar på någons beteende.
- ❖ När du sagt något som är viktigt för dig, be den andra personen att tala om vad den har hört.

Tack för idag!

Nonviolent Communication



Marianne Göthlin
skolande.se

