



IVK i 5.A

**- en introduktion til
Ikkevoldelig Kommunikation**

*Børn lærer mere af det vi gør,
end af det vi siger.*

Til hæftet hører en dvd.
Vi anbefaler jer at læse
hæftet, før I ser filmen.

Rosenlund Forlag

Carl Plesner, Karin Sonne-Nijhoff og Kirsten Kristensen:

IVK i 5.A - en introduktion til Ikkevoldelig Kommunikation

1. udgave, 1. oplag 2009

ISBN 13: 978-87-990052-9-1

Copyright © 2009 Rosenlund Forlag

Redaktion: Birthe Gaj Nielsen/GoKom

Layout omslag og indhold: Tina Gamskjær Foldager/GoKom

Tryk: Grafisk Hus Løgstør A/S

Forlag: Rosenlund Forlag

Kopiering fra dette hæfte kan finde sted på de institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og da kun indenfor de i aftalen nævnte rammer.

Eller efter forudgående tilladelse fra:

Rosenlund Forlag

Bjørnemosevej 263

5260 Odense S

Tlf. 40 35 09 55

Info@rosenlundforlag.dk

www.rosenlundforlag.dk

For yderligere information om Ikkevoldelig Kommunikation™, se venligst www.livsberigende-kommunikation.dk samt www.ivk.dk, www.cnvc.org og www.nonviolentcommunication.com

Indhold

Forord	4
Baggrund: En gruppe børn og voksne trives ikke	6
Konfliktløsning med respekt	6
Hvad er IVK?	8
Dialogværktøjet	8
Forståelsen	9
Fællesskab og samarbejde i skolen	11
Autoritære eller livsberigende relationer i skolen	11
Autoritære relationer	12
Livsberigende relationer	14
Konsekvensen af at skælde ud - og alternativet med IVK	15
To forskellige verdener	18
Scenario 1: de autoritære relationer	19
Scenario 2: de livsberigende relationer	20
Ulven og giraffen som symboler	22
Valget mellem ulven og giraffen	22
Metoder	24
Ærlighed	25
Empati	26
De 4 trin	27
Trin 1. Hvad ser, hører eller husker du?	27
Trin 2. Hvad føler du?	29
Trin 3. Hvad har du behov for?	31
Trin 4. Hvad vil du bede om? Eller selv gøre?	33
Mere om at lytte med empati	35
Time out	36
Ord som vinduer eller mure	37
At høre en blokerende sætning med empati	38
IVK i praksis	40
Prøv selv: 8 forslag til øvelser	41
Områder hvor IVK anvendes	45
Tak	46
Information	47
Invitation til læseren	47

Forord

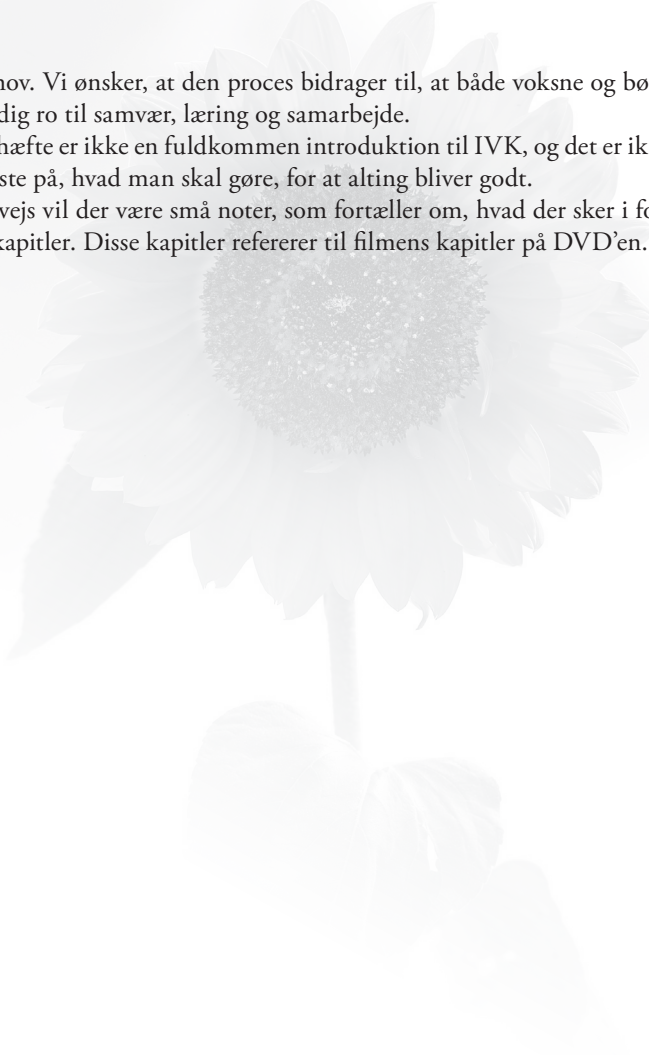
Forestil dig, at du er lærer i en klasse, hvor børnene er fordybt i gruppearbejde. De er nysgerrige, omgivet af bøger, internet og forskellige blade og aviser, mens de søger information om emnet, som de synes er enormt spændende. Som lærer bruger du din tid på at gå rundt i grupperne og hjælpe børnene, hvor der er brug for det. Stemningen i klassen er munter, men også koncentreret og rolig. Da timen er gået, og klokken ringer, går det op for dig, at du – ligesom børnene - helt har glemt tiden og egentligt helst bare ville fortsætte arbejdet, fordi det er så spændende. På vej ud af klassen, ser du kun smilende, afslappede, men engagerede elever pakke deres ting væk, mens du reflekterer over, at i denne time har du ikke en eneste gang skældt ud eller irettesat én eneste elev. Det går op for dig, hvor sjældent du oplever dette her, og også at det her måske faktisk var det, du drømte om, da du gik på seminarieret...

Ovenstående er et eksempel på, hvad vi har hørt mange lærere udtrykke som et virkeligt rart sted at være i relationen mellem børn og voksne. Desværre oplever mange lærere, at det sjældent er sådan, og at det i de sidste år er blevet endnu mere sjældent at være dette rare sted sammen med børnene.

Vi ønsker med dette hæfte og filmen "IVK i 5.A" at formidle nogle muligheder for, hvordan man oftere kan være dette rare sted. IVK er en forkortelse af Ikkevoldelig Kommunikation.

Vi ønsker at inspirere voksne til, hvordan man kan gribe konflikter anderledes an, så vi kan skabe et rart sted for både børn og voksne at være sammen. Med et rart sted mener vi et fællesskab, hvor alle oplever mere tryghed, accept og tillid, uanset om der spilles fodbold, undervises i dansk eller tales om svære emner, som angår elevernes trivsel i klassen. Det er vores oplevelse, at træning i ikkevoldelig konfliktløsning og udvikling af kommunikations-færdigheder hjælper os til at være dette rare sted noget oftere.

Vi ønsker, at ikke kun lærere, men alle voksne, som har med børn at gøre til daglig, vil finde inspiration på disse sider til at imødekomme konflikter med og mellem børn og voksne med fornyet energi og nye perspektiver. Vi ønsker, at dette materiale vil stimulere dialog mellem voksne og børn om, hvordan vi sammen kan skabe et rart sted at være, med udgangspunkt i



vores behov. Vi ønsker, at den proces bidrager til, at både voksne og børn får gensidig ro til samvær, læring og samarbejde.

Dette hæfte er ikke en fuldkommen introduktion til IVK, og det er ikke en facitliste på, hvad man skal gøre, for at alting bliver godt.

Undervejs vil der være små noter, som fortæller om, hvad der sker i forskellige kapitler. Disse kapitler refererer til filmens kapitler på DVD'en.

Baggrund: En gruppe børn og voksne trives ikke

I de senere år har der været stor fokus på mobning og trivsel i skolen. Mange tiltag er sat i gang, og mange lærere, elever og forældre har arbejdet på at støtte og hjælpe hinanden med at undgå mobning og skabe større trivsel.

Desværre ser det ud som om, resultaterne er udeblevet. Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) udgav den 8. december 2008 en rapport, "Elevernes syn på undervisningsmiljø i grundskolen - landsresultater fra Termometeret 2007-2008". Rapporten viste, at på landsplan i skoleåret 2006-2007 oplevede 17 % af eleverne i 4.-10. klasse at blive mobbet af en fra deres egen klasse. I skoleåret 2007-2008 var tallet også 17 %. Over hele linjen gælder det, at eleverne ikke udtrykker nogen forbedring overhovedet i forhold til mobning og trivsel.

Vi hører ofte, at lærerne arbejder flere timer, end de får løn for, og nogle af de timer går til dialog med forældre, som er bekymrede for deres børn og kræver lærerens handling til at sikre deres børns ve og vel i skolen. Andre timer går med at udarbejde elevplaner og opfylde det offentliges krav om dokumentation og tests.

Derfor er det måske heller ikke så overraskende, at man i rapporten "Lærertilv på godt og ondt" (udarbejdet af DLF i 2007) kan læse, at ca. 37 % af lærerne går rundt og er stressede eller meget stressede, og at 24 % af lærerne har været udsat for vold eller trusler om vold på arbejdet.

Der tegner sig altså et billede af, at en gruppe børn og voksne i skolen ikke trives og har det skidt. Samtidig vil alle kunne have glæde af at forbedre trivsel i skolen, så der bliver mere samarbejde, trykthed, kreativitet og bedre relationer mellem børn og voksne og mellem børnene indbyrdes.

Konfliktløsning med respekt

Flertallet af de lærere og forældre, vi har snakket med, fortæller, at de savner redskaber til at håndtere konflikter.

Alle, der arbejder med børn, kommer til at forholde sig til børnenes konflikter – som jo altid vil være der. Men man kommer også til at forholde sig til eller deltage i konflikter mellem forældre og børn, forældre og forældre, lærere og forældre osv. Konfliktløsning er noget, man kan træne og blive bedre til - det kommer ikke af sig selv.

Når de voksne omkring børnene ikke er trænet i konfliktløsning, går det ud over børnene, og i bund og grund er det noget, alle lider under. Sådan behøver det ikke at være!

Vores perspektiv er, at hvis vi ønsker, at vores børn vokser op til at blive tolerante og respektfulde voksne, så har de brug for at blive mødt med tolerance og respekt af de voksne, de har omkring sig nu.

Børn, som oplever sig set og hørt, og som oplever, at deres behov også tæller, er mere samarbejdsvillige. Børn har brug for et læringsmiljø, som de både kan bidrage til og modtage fra.

Lærerne har brug for samarbejde og medansvar omkring den proces, de har det overordnede ansvar for, nemlig læringen. Så hvis vi ved at inkludere børnene i processen omkring deres egen læring kan støtte dem i at tage et større ansvar for dette, så letter vi byrden fra lærernes skuldre. Samtidig oplever børnene, at de er værdifulde, respekterede og kan føle sig trygge. Det hjælper dem til at udfolde sig uden skyldfølelse og til at udvikle selvstændighed.

Det er vores erfaring, at IVK understøtter disse bestræbelser på at skabe et godt læringsmiljø. IVK er et fantastisk redskab, som bidrager positivt ved at have fokus på behov i stedet for på, hvem der er skyld i hvad. Det er lidt af denne erfaring, vi med dette hæfte og med filmen "IVK i 5.A" ønsker at dele med andre.

I Stockholm har Skarpnäcks Fria Skola gode erfaringer med at integrere IVK i skolen. Skolen implementerede IVK for mere end 10 år siden. I 2006 besøgte det svenske undervisningsministerium Skarpnäcks Fria Skola, og i evalueringsrapporten baseret på observationer og interviews med børn, forældre og lærere, konkluderede ministeriet bl.a., at "*Alle interviews giver et konsistent billede af, at der ikke findes tilfælde af krænkende handlinger på skolen.*" Samtidigt opnår eleverne på Skarpnäcks Fria Skola nogle boglige resultater, som er lig med eller over gennemsnittet for skoler i Sverige.

Så det er muligt!

Hvad er IVK?

”Vold i ord og handling opstår, når vi mener, at andre er skyld i vores smerte og vrede; og at de derfor fortjener at blive straffet.”

*Marshall B. Rosenberg,
grundlægger af Center for Nonviolent Communication,
CNVC.*

Den amerikanske psykolog Marshall B. Rosenberg, PhD, har i samarbejde med andre udviklet IVK gennem de sidste 45 år ud fra et ønske og en vision om, at vi mennesker kan leve i større fred med hinanden. Han præsenterer IVK som en måde at kommunikere og en måde at forstå verden på, som kan øge kontakten og bidrage til mere fred i vores relationer med andre. Det er en kort gengivelse af denne proces, vi præsenterer her.

IVK er både et værktøj og en forståelse af verden, som gør, at vi kan kommunikere med hinanden på en måde, så alles behov tæller.

En stor del af vores almindelige måde at tænke og tale på – og især i kritiske situationer – handler om at finde ud af, hvem der er rigtig eller forkert, hvad der er retfærdigt og urimeligt, hvem der er skyldig eller uskyldig. Og dermed ofte også om, *hvem der fortjener straf, og hvem der fortjener belønning*. Overordnet kan man sige, at IVK i stedet retter vores fokus mod vores egne og andres behov.

Erfaringen med IVK er, at konflikter finder en løsning, når alle parter lytter til hinandens behov og udtrykker egne behov. Når vi kender behovene, bliver det lettere for os at søge nogle handlemuligheder, som opfylder begges behov og derfor bidrager til, at alle finder større glæde og ro i fællesskabet.

Dialogværktøjet

Dialogværktøjet i IVK består af 4 trin, som beskriver:

- En *observation*, hvad nogen gør, siger eller husker
- De *følelser*, som bliver stimuleret i forbindelse med observationen
- De *behov*, som er årsag til følelserne
- Den *anmodning* om en handling, som kan opfylde vores behov.

Forståelsen

Forståelsen i IVK bygger på nogle antagelser om, hvordan vores følelser hænger sammen med vores behov. Ligesom ansvar og årsag er helt centrale emner i IVK og handler om, hvordan vi tager ansvar for vores følelser, handlinger og liv i det hele taget. Nogle centrale grundantagelser i IVK er:

- Følelser er forbundet med behov. Vi har dejlige følelser, når vores behov er opfyldte, og vi har smertefulde følelser, når vores behov ikke er opfyldte.
- Jeg er ansvarlig for mine tanker, følelser, behov og handlinger.
- Jeg er ansvarlig for mine hensigter med det, jeg siger og gør, og for mine fortolkninger af, hvad andre siger og gør.
- Jeg er ikke ansvarlig for andres tanker, følelser, behov, handlinger og hensigter, eller deres fortolkninger af, hvad jeg siger og gør.

Alle mennesker på jorden har brug for at have opfyldt nogle universelle behov for at leve godt. Når vi kan forbinde os med de behov, er vi meget lettere i stand til at forstå hinanden på tværs af forskellige kulturer, sprog, religion og alder. I denne sammenhæng er det en vigtig pointe, for det virker konflikt-nedtrappende at forstå hinanden. Når vi er i konflikt med andre, er det jo meget ofte, fordi vi simpelthen ikke forstår, hvorfor den anden part gør, som han gør, og hvilke behov han forsøger at få opfyldt.

Det er helt centralt, at vi skelner mellem vores behov og så de handlinger, vi ønsker skal finde sted, som kan opfylde behovene. Behovet er vores indre drivkraft, vores motivation. Jeg søger at få opfyldt mine behov ved nogle handlinger. Det ser vi af nedenstående eksempel.

Det kan virke konfliktoptrappende at sige:

"Maria, jeg har brug for, at du går ud og kopierer dette for mig!"

Her blander jeg mit behov sammen med ønsket om en handling fra den anden. Denne formulering kan være svær for andre at høre på en rar måde. Maria kan let forstå det som et krav, og hun får ikke meget at vide om, hvad jeg har brug for.

Mit behov er sammenblandet med strategi i formuleringen: "Jeg har brug for, at du ..."

Ofte er det lettere for andre at lytte til os, når vi udtrykker vores behov sådan her: *"Maria, jeg har brug for hjælp, vil du kopiere dette for mig?"*

Her har jeg adskilt mit behov for hjælp fra personen og den handling, jeg ønsker, der skal ske.

Mit behov er adskilt fra strategi i formuleringen: "Jeg har brug for ..., vil du ...?"

Marie genkender instinktivt behovet for hjælp som et behov, hun også har, og samtidig har hun et valg. Nemlig om hun vil tage kopier for mig, om hun vil lade mig selv kopiere, eller måske invitere mig til at spørge en helt anden person, om vedkommende vil tage kopier for mig.

Hjælp er bare et ud af mange behov, som alle mennesker på hele jorden har til fælles. Behovene kommer vi til at snakke meget mere om senere.

I filmen "IVK i 5.A" vises det, hvordan de medvirkende havde det med at få hjælp af IVK til at snakke om de svære ting. IVK bidrager til, at behovene for accept, tryghed og tillid opfyldes, også når samtalerne handler om sårbare emner. Læg mærke til, hvad børnene fortæller og snakker om i filmen. De fortæller faktisk om virkelig svære oplevelser og følelser. Al ligevel oplever de tryghed - også selvom det er sårbart og kan gøre ondt. Dette er netop en af styrkerne ved IVK.

Fællesskab og samarbejde i skolen

Der bliver på mange skoler arbejdet rigtig meget med forskellige kommunikationsredskaber for at øge de yngste elevers sociale færdigheder. Hensigten er i alle tilfælde at bidrage til større trivsel, mindre mobning og mere ro til læring for både børn og voksne. Det er langt fra altid, man opnår det ønskede resultat, og ofte medfører kommunikationen, at nogle af børnene føler skyld.

IVK flytter fokus fra, hvem der har skyld, til hvad vi alle har behov for. IVK knytter vores følelser til vores egne behov, i stedet for at knytte vores følelser til, hvad den anden gør eller ikke gør.

Vi stiller nu to modsætninger op, som har til formål at give klarhed over, hvad vi taler om.

Autoritære eller livsberigende relationer i skolen

"Vil du helst have ret eller have det godt?" Det er en vigtig beslutning, som vi må træffe hvert øjeblik af vores liv. Begge dele samtidig går ikke.

Marshall B. Rosenberg

Indenfor IVK definerer vi vold som et overgreb på et andet menneskes integritet, enten i ord (psykisk overgreb) eller handling (fysisk overgreb). Vi definerer straf som tildelte konsekvenser, der har til formål at lære den anden en lektie. Det er for det meste ubehagelige konsekvenser, som for eksempel tilbageholdelse af opmærksomhed, frihed og kærlighed.

Vores erfaring er, at alle skoler og andre former for fællesskaber i samfundet generelt er et miks af forskellige grader af autoritære og livsberigende relationer. I skemaet herunder har vi opsat to yderpunkter for at skematisere forskellene.

Autoritære Relationer

Mål:

- Læring
- Bevis og skelne mellem hvad der er rigtigt og forkert.
- Fokus på høje karakterer
- Lære børnene at adlyde autoriteter

Motivation:

- Motiveret af andres forventninger og krav
- Motiveret af frykten for skyld, skældud og sanktioner
- Motiveret af belønning

Bevarer et autoritært system:

- Tvang
- Sammenligning og konkurrence
- Regler fastsættes af autoriteterne

Evaluerer:

- Evalueres af andre
- Karakterer.
- Moralske domme: god/dårlig
- Etiketter

Livsberigende Relationer

Mål:

- Læring
- Opmuntre selvstændige tanker
- Fokus på trivsel
- Fællesskaber hvor alles behov søges hørt og imødekommet

Motivation:

- Indre motiveret af glæden ved at opdage og lære nye ting
- Give og modtage lærdom frit og frivilligt fordi man oplever at det beriger livet

Bidrag til demokrati:

- Frivillig deltagelse
- Samarbejde i fællesskab
- Regler udarbejdes i fællesskab.

Evaluerer:

- Evaluerer sig selv
- Bliver vores, mine og dine, behov opfyldt ved vores handlinger?

Autoritære relationer

I autoritære relationer er skyld, skam og frygt for straf (og forventning om belønning) strategier til at motivere børnene til at gøre det, de voksne vil have dem til. I dette fællesskab gør børnene, som der bliver sagt, fordi de er klar over – og bange for – konsekvenserne ved at gøre noget andet. Hvis børnene siger nej, risikerer de straf, skældud, udelukkelse af et fællesskab eller andre former for sanktioner. Det er de voksnes redskaber til at få børnene til at gøre det, de vil have børnene til.

Udgangspunktet i autoritære relationer er, at man skelner mellem ret/uret, rigtigt/forkert, normalt/unormalt, godt/ondt. Ud fra den opdeling evaluerer man andres og egne handlinger og tager stilling til, hvem der fortjener hvad.

Der ligger gode intentioner bagved det at skælde ud og benytte forskellige sanktionsmuligheder overfor børnene. Og selvom de færreste voksne bryder sig om at skælde ud og blive vrede på børnene, så sker det alligevel en gang imellem for os alle sammen. Vi vil så gerne, at børnene skal være søde ved hinanden, men hvad skal vi gøre, når Søren slår Maria for sjette gang på en halv time? Hvis ikke vi skal råbe ham op og sætte ham på plads, hvordan kommer vi så i kontakt med Søren?

Men at skælde ud, irettesætte og indføre sanktioner har en begrænset virkning. Det medfører nogle utilsigtede bivirkninger, som kommer af, at børnene i sådan en situation ofte oplever forskellige grader af usikkerhed og frygt. Det er vores erfaring, at den frygt står i vejen for den gode trivsel i klassen, og at frygten også står i vejen for roen til læring. Som vi hører det, så fortæller børnene, at de savner respekt for, hvem de er. De savner tryghed og tillid til, at deres plads i verden også tæller.

I filmens kapitel 1 hører vi eleven Jeppe fortælle om det at være bange for, hvad der vil ske, når han snakker med de voksne på grund af sin opførsel i skolen. Jeppe vil rigtig gerne gøre det, som de voksne ønsker af ham. Men går det nogle gange ud over hans integritet, og sker det på bekostning af hans egne behov? Kirsten (IVK-træneren i filmen) vil gerne støtte en proces, som giver ham nogle redskaber, så han kan passe på sig selv samtidig med, at han opfører sig på en måde, som andre har det rart med.

Når vi som voksne skælder barn A ud for at have mobbet barn B, så flytter vi bare problemet. Nu er det ikke længere kun barn B, som har det skidt; nu er det også barn A. Det, som har motiveret mobningen, er ikke blevet løst, det er ikke kommet frem i lyset. Sammenlagt er ”smerten” den samme for begge børn.

Derfor virker det ikke at skælde børn ud for at mobbe andre børn. Både det at blive mobbet af andre og det at få skæld ud af de voksne kan gå ud over børnenes integritet. Det fortæller Kirsten mere om til børnenes forældre i kapitel 6 i filmen.

I autoritære relationer bliver vrede og frustration let kanaliseret over på andre. Vi kender det fra os selv. Vi har haft en svær dag på jobbet, kommer

hjem med kort lunte og lader så nogle af vores frustrationer få afløb over for familien. Det bliver en negativ kædereaktion, hvor der sker noget mod os, som ikke er rart for os, og så siger eller gør vi noget mod andre, som ikke er rart for dem. I kapitel 2 i filmen fortæller eleven Tobias om, hvordan man bruger hårde ord, "så den anden kan smage sin egen medicin".

Øvelserne sidst i hæftet kan hjælpe os med at lære at bryde denne kædereaktion.

Livsberigende relationer

IVK antager, at alle mennesker har en naturlig lyst til at bidrage til andres behov for selvbestemmelse, tryghed, fred, anerkendelse osv.

Disse behov er fundamentale for, at vi kan have det godt. At komme i gensidig kontakt omkring disse behov – altså at vi er i dialog om mine og dine behov – er den proces, som hjælper os til at løse konflikter og forebygge vold. Når volden alligevel opstår, er det ofte fordi, vi mister kontakten med, hvad vores grundlæggende behov er, og i stedet er optaget af, hvem der er skyld i, at vi selv eller andre har det skidt.

Vi har et valg. Vi kan vælge at dreje vores fokus væk fra for eksempel vores vrede eller frustration og over på vores egne og andres uopfyldte behov. Det er dette valg, der bringer os fremad sammen. Det kan være svært at imødekomme alles behov. Men alene det at forsøge at gøre det, vil lede i retning af større fred og øget trivsel for alle i fællesskabet. Hvis alle i fællesskabet oplever, at netop deres behov bliver set og hørt, og hvis alle oplever, at deres plads i verden høres og respekteres, så forsvinder grundlaget for at manifestere sig i verden med vold og mobning.

Vi har talt med nogle af børnene på Skarpnäcks Fria Skola, og de fortæller, at de har tillid til, at læreren helt sikkert vil udtrykke klart, hvad hun eller han ønsker sig. Og fordi læreren aldrig skælder ud, har de tillige langt større tryghed i relationen til læreren. Dermed har de større lyst til at bidrage til fællesskabet og til, at skolen er et rart sted for alle at være. Børnene fortæller også, at de ikke altid får det, de ønsker sig, men at de oplever deres behov hørt og anerkendt. De fortæller, at det giver dem ro til at lave skolearbejdet på en måde, som de godt kan lide. Samtidig oplever de plads til at være sig selv og glæde ved at være del af et fællesskab, som alle kan lide at være en del af.

Konsekvensen af at skælde ud - og alternativet med IVK

Alle voksne har i bund og grund samme mål: at bidrage til, at børnene vokser op til at kunne klare sig godt i verden. På mange måder bidrager de autoritære relationer til at forberede børnene på livet i verden som voksne. Der er dog nogle bivirkninger, som modarbejder målet. Det bringer vi eksempler på i det følgende fra en situation, hvor et barn skældes ud:

Frederik har spillet med bold inde i klassen, i timen, og læreren siger:

"Du ved godt, at du ikke må spille fodbold nu. Jeg bliver vred på dig, når du gør sådan. Du ødelægger undervisningen for de andre børn! Jeg er nødt til at ringe til dine forældre og sende dig ned til skolelederen, hvis du ikke snart holder op."

Hvordan kunne Frederik mon finde på at reagere på det?

"Hold din kæft, åndssvage ko! Du skal ikke bestemme over mig," kunne Frederik tænke for sig selv eller sig højt. Måske fortsætter han med at spille fodbold.

Eller: Frederik sætter sig ned og tier stille, fordi han har en klump af frygt i halsen for, hvad hans forældre og skoleleder vil gøre ved ham. Ud-sigten til straf gør, at han passer på sig selv ved bare at gøre, hvad læreren siger.

Hvilken reaktion ville du som lærer helst møde fra et barn? Den første, hvor Frederik siger fra overfor kommandoen og fortsætter med det, han har gang i? Eller den sidste, hvor Frederik undertrykker det, der sker i ham, og gør, som der bliver sagt, fordi han er bange?

Hvis vi antager, at børn lærer af det, vi voksne gør, og at vores handlinger er de eksempler, børnene støtter sig til i deres udvikling, hvilken læring kommer Frederik så ud med fra denne oplevelse med læreren? Her er et bud:

Når jeg er vred, er det nogens skyld.

Denne læring er konkluderet på baggrund af følgende sætning: "Jeg bliver vred på dig, når du gør sådan!"

Andre skal gøre, som jeg vil have - ikke lytte til deres egne behov og til, hvad deres krop fortæller dem.

Denne læring er konkluderet på baggrund af følgende sætning: "Du ved godt, at du ikke må spille fodbold nu!"

Hvis jeg vil have andre til at gøre noget, de ikke vil, kan jeg true dem med, at der vil ske dem noget, som de er bange for.

Denne læring er konkluderet på baggrund af følgende sætning: "Jeg er nødt til at ringe til dine forældre og sende dig ned til skolelederen, hvis du ikke snart holder op."

Det er min skyld, når andre har det skidt.

Denne læring er konkluderet på baggrund af følgende sætning: "Du ødelægger undervisningen for de andre børn!"

Er det den læring, vi ønsker, at Frederik skal møde andre mennesker med, når de gør noget, han ikke kan lide?

Vi foreslår, at læreren i stedet for skældud spørger, hvad der er vigtigt for Frederik, og at hun fortæller, hvad der er vigtigt for hende selv. Herefter er det tit lettere at finde en løsning, som bidrager til større ro og fred hos begge parter. Læreren kunne med udgangspunkt i sine egne behov for eksempel sige sådan her:

"Frederik, når jeg ser dig spille fodbold i klassen i timen, så bliver jeg virkelig ærgerlig og frustreret, fordi jeg savner samarbejde og ro i klassen. Vil du sætte dig ned og finde din bog frem?"

Eller læreren kunne gætte på, hvad der er vigtigt for Frederik, og hvad han godt kunne tænke sig:

"Frederik, savner du at få brændt en masse krudt af?"

I sit stille sind tænker læreren måske videre: "Jeg ville også ønske, at Frederik havde adgang til mere kropslig udfoldelse i løbet af dagen." Og med den tanke kan hun kigge på Frederik med forståelse for, at det er en udfordring for ham at sidde stille.

Udfordringen i det her for læreren er at arbejde med sig selv, så hun når frem til en situation, hvor hendes egen frustration er afløst af indlevelse. En situation, hvor hun har et oprigtigt ønske om at forstå Frederik uden at ville korrekse, skælde ud eller fortælle Frederik, hvad han gør forkert og i stedet skal gøre rigtigt.

Det kan være svært, fordi vi som voksne ikke er vant til det. Selvom vi

ofte tror, at vi er gode til at møde børnene i øjenhøjde, så udtrykker børnene alligevel tit en eller anden form for frygt. Så måske er vi i virkeligheden ikke så gode til det, som vi selv tror. I en klassesituation sagde en lærer til os, at selvfølgelig lyttede læreren til børnenes behov, men nogle af børnene sad udenfor lærerens synsfelt, og et par af dem rystede tavst på hovedet.

Hvis Frederik helt hypotetisk havde mange dages træning i IVK, kunne man forestille sig, at han var i stand til at møde læreren med empati. Måske ville han så reagere sådan her:

"Når jeg spiller fodbold i timen, er det så noget, du virkelig ikke kan lide, fordi du gerne vil have ro, så du kan fortsætte med at undervise? Vil du gerne, at jeg sætter mig ned nu?"

Spørgsmålet er egentlig: Hvis vi ønsker, at Frederik møder læreren med empati (mere om empati senere) - *Hvem skal han så have lært det af?*

For læreren, som ønsker en livsberigende relation med børnene, gælder det om at have tillid til, at man kan have indflydelse på andre uden at bruge tvang. Konsekvensen er, at læreren nogle gange må acceptere, at Frederik løber udenfor og spiller fodbold i dansktimen. På den måde bidrager læreren til Frederiks behov for bevægelse og Frederiks tillid til, at også hans behov tæller. Men hvis Frederik så til gengæld virkelig er til stede og motiveret, *når* han er i klassen, er det så ikke at foretrække?

Spørg dig selv: Hvilken motivation vil du gerne, at et barn har, når det gør noget, du beder om?

1. At barnet er bange for, at du skælder ud, bliver vred og truer med straf?
2. At barnet oplever det som meningsfyldt og livsberigende at bidrage til dig og samarbejde med dig?

Vi tror, at alle mennesker ønsker, at barnet handler ud fra motivation nummer 2. Alligevel kan det være udfordrende at svare på disse spørgsmål, fordi de konfronterer os med, at vi nogle gange gør ting, som vi dybest set godt ved, ikke bidrager til tryghed og trivsel hos børn. Alligevel er det vigtigt, at vi tør svare, fordi det kan hjælpe os med at fokusere på det, vi vil med vores relationer, og med at fokusere på, hvordan vi ønsker at være

sammen med børnene. Nogle gange - og altid med gode intentioner - vælger vi at gennemtvinge vores vilje overfor børn, fordi vi ikke aner, hvad vi ellers kan gøre. Så hvis, og når, vi ønsker en forandring, er det en stor hjælp, at vi har nogen omkring os, som kan støtte os i den forandring.

I slutningen af filmens kapitel 2 fortæller klasselærer Dorte om, at hun står i et vadeded. Hun har haft lange og mange snakke med børnene om, hvordan man skal tale til hinanden og være gode ved hinanden. Det har hjulpet, men hun ved ikke længere, hvad hun skal gøre, for at det bliver bedre. Filmen følger, hvordan Kirsten ved sin tilstedeværelse og omgang med børnene kan støtte og inspirere Dorte og de andre voksne til at gribe det anderledes an, så trivslen kan forbedres.

Når man gerne vil skabe forandring, er det et centralt sted at starte med børnenes behov. Altså at man erkender og handler ud fra, at børnenes behov er lige så vigtige at lytte til og være i kontakt med som ens egne og andre voksnes behov. At spørge ind til og være i kontakt med behov er en proces, der virker forebyggende på, at konflikter opstår, og at de eventuelt løber ud af kontrol.

I kapitel 5 i filmen snakker Kirsten og klasselærer Dorte blandt andet om, hvordan man i det daglige kan bruge empatien til at skabe en atmosfære, som bidrager til større trivsel.

To forskellige verdener

Børn kopierer, hvad de oplever de voksne gøre. Så den måde, voksne (forældre, lærere og andre) møder børn, er den læring, børnene tager med sig, og ofte er det også den måde, de som voksne vil møde andre mennesker.

I det følgende vil vi gennemgå et eksempel på, hvordan en konkret konflikt kunne tænkes at forløbe i henholdsvis en autoritær relation og i en livsberigende relation.

Søren er 11 år gammel og går i 4. klasse. Da han kommer hen til sin gruppe, ser han, at Maria sidder og hvisker med Sofie. Da hun ser Søren, retter hun sig hurtigt op og får røde kinder, mens hun forsøger at tilbageholde et fnis. Så ved Søren, at hun har sladret til Sofie om hans tudetur efter den tabte fodboldkamp i går. Det havde hun lovet, at hun ikke ville sige til nogen!

”Røvsvin!” hvæser Søren, netop som Torben, deres matematiklærer, kommer ind i klasselokalet. Torben har hørt Sørenes udbrud.

Scenario 1: de autoritære relationer

”Hov, hov, hov, sådan nogle ord bruger vi ikke her!” siger Torben med rynkede bryn: ”Vi taler pænt til hinanden, det ved du godt. Maria bliver da ked af det, når du siger sådan noget til hende! Tag lige og sig undskyld til hende”.

Torben beslutter, at 4.c skal bruge de første 15 minutter af timen på at tale om, hvordan de taler med hinanden i klassen. Han tager en seddel frem med samværsregler, som er lavet i den bedste hensigt, men som er ukonkrete og derfor oftest ender med at blive brugt ”imod” nogen i debatten om, hvem der er rigtig, og hvem der er forkert. Der står:

Samværsregler for 4.c:

- Du må ikke mobbe
- Du skal være støttende i din kontakt med andre
- Du skal respektere andres grænser

Nu er hele klassen fokuseret på det, Søren sagde til Maria, og bruger det som eksempel på forkert opførsel. Torben er ordstyrer i en debat, hvor alle børnene i klassen skiftes til at bruge de tre regler til at slå Søren i hovedet med:

”Du har mobbet Maria, og det må du ikke! Du har ikke været støttende i din kontakt med andre, og det skal du være! Du har ikke respekteret Marias grænser, og det er bare så tarveligt af dig!”

Sandsynligvis tør Søren ikke sige noget til nogen om, hvordan han har det. Han kan forstå, at de andre ikke kan lide, hvad han har gjort, og samtidig er han dybt frustreret og ked af ikke at blive hørt og forstået for, hvad han selv er ked af. Sandsynligvis er han ikke selv i stand til at udtrykke, hvilke behov han ikke får opfyldt, men det ændrer jo ikke ved, at behovene stadig er der, og at de er uopfyldte. Resultatet kan være, at han bider det i sig, men næste gang han er sammen med Maria, uden at der er andre i nærheden, vil han antagelig mærke modvilje og en trang til at hævne sig. Eventuelt siger han så et eller andet, der gør rigtig ondt på hende. Det er den negative kædereaktion, der går sin gang.

Torben kommer ind i klassen, og hurtigt tager han stilling til, hvad der er rigtigt og forkert, retfærdigt og urimeligt. Det resulterer i en situation,

hvor det gøres op, hvem der fortjener hvad, og *hver eneste gang* det sker, er der mindst ét menneske, som vil sidde tilbage med en oplevelse af ikke at blive forstået og hørt for sine behov. Intentionen var uden tvivl det modsatte, men den er for længst glemt, fordi samtalen netop ikke handler om, hvilke behov der er uopfyldte, og som vi ønsker at opfylde, men om hvem der har opført sig forkert.

Men hvad med lidt empati til Søren? En person trænet i IVK kunne finde på at spørge Søren: *"Mens klassen nu taler om det her, sidder du da og har det rigtigt skidt? Brænder du inde med en oplevelse af, at dine behov ikke tæller? Savner du at blive hørt og forstået for, hvad der er vigtigt for dig?"*

Scenario 2: de livsberigende relationer

"Hov, hvad sker der her?" spørger Torben, mens han griber en stol og sætter sig hos børnene.

"Har I brug for hjælp?" spørger han og ser på børnene.

Maria kniber øjnene sammen og siger:

"Søren sagde noget rigtig grimt til mig!"

"Jeg hørte netop, hvad Søren sagde," svarer Torben roligt. *"Det er rigtig vigtigt for mig, at alle her i klassen har det rart og oplever sig hørt. Derfor vil jeg gerne hjælpe jer med at få snakket om det her på en fredelig måde. Vil I være med til det?"*

De nikker stille. Torben henvender sig mod Søren:

"Når jeg hører dig sige, som du gjorde, Søren, bliver jeg nysgerrig efter at vide, hvad der foregår i dig. Er du vred?"

"Ja!" svarer han. *"Maria kan aldrig holde på en hemmelighed!"*

Torben: *"Så du er rigtig frustreret lige nu, fordi du gerne vil kunne stole på de aftaler, I laver?"*

"Ja," svarer Søren.

Torben vender sig mod Maria: *"Jeg er sikker på, at du har haft en god grund til at gøre som du gjorde."*

Maria nulrer hjørnet af sit kladdehæfte, ser ned:

"Ja, men det er fordi, Sofie fortalte mig en hemmelighed, og så ville jeg også gerne fortælle hende noget."

Sandsynligvis tager det ikke mange minutter at få klarlagt, at Maria gjorde, som hun gjorde, fordi hun gerne ville være med i et fællesskab. Da

Sofie fortalte hende en hemmelighed, brugte Maria Sørensen hemmelighed som et bidrag i den sammenhæng.

Maria genkender Sørensen behov for fortrolighed, at kunne stole på aftaler, og han genkender hendes behov for fællesskab og accept. De begynder at tale om, hvad de kan gøre anderledes for at opfylde begge behov på en bedre måde.

Torben udtrykker klart, hvad han ønsker sig, og han styrer en proces, som fokuserer på, hvem der har behov for hvad ved at møde børnene med empati. I denne situation er der ingen, som dømmes forkerte og oplever sanktioner af nogen art. Her har alle en mulighed for at høre andre og for selv at blive hørt. Den negative kædereaktion kan brydes, og en ny situation præget af forståelse opstår. Resultatet er øget tillid og tryghed blandt både voksne og børn, som igen kan resultere i en mere fredelig kontakt børnene imellem og øget samarbejdsvilje blandt børnene i forhold til de voksne.

I første scenario bliver Søren mødt med moral. Torben og klassen fortæller ham, at han har gjort noget forkert. Han skal indse, at han er skyldig og sige "undskyld", for ellers vil det have konsekvenser på den ene eller anden måde. For eksempel at forældrene vil blive kontaktet og bedt om at snakke med Søren om, at han skal tale ordentligt. Alt sammen opleves det af Søren som straf, fordi hans behov overhovedet ikke bliver inddraget nogen steder. Han oplever, at det får negative konsekvenser, når han giver udtryk for sin frustration på den måde, han indtil nu har lært.

I andet scenario bliver han mødt med forståelse for, at hans handling var et (desperat) forsøg på at opfylde nogle behov hos ham, og med interesse for, hvad der rører sig i ham. Torben bryder sig sikkert ikke om, når hans elever bruger ord som "røvsvin" over for hinanden. Men han vælger at se det som en advarselsslampe, der fortæller, at noget i relationen mellem børnene ikke opleves rart. Torben koncentrerer sig i første omgang udelukkende om Sørensen intentioner. Det betyder ikke, at han undertrykker, hvordan han selv har det med det, der bliver sagt. Han vælger blot bevidst at parkere det i et stykke tid for at fokusere på Søren. Torben ved nemlig, at Søren bedre kan lytte, når hans behov for at blive hørt og forstået er opfyldt. Hvor Torben i det første scenario har fokus på skyld, har han i andet scenario fokus på behov. Ikke kun Marias, det tilsyneladende "offer" for udbruddet, men også Sørensen, "krænkerens".

Ulven og giraffen som symboler

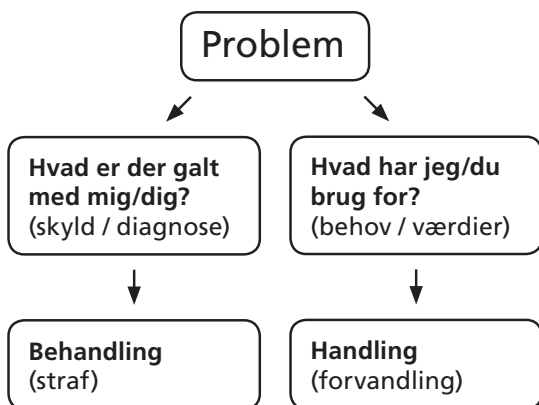
I IVK bruger vi nogle gange to symbol-dyr, giraffen og ulven, til at illustrere disse to forskellige måder at tænke på. Symbolerne har også den fordel, at de ofte stimulerer en vis munterhed i forsamlingen, som er meget rar, når nu emnet i forvejen er så vældig seriøst. Især når man bliver præsenteret for ulven og giraffen i form af tøjhånddukker, som udtrykker sig i form af primitivt bugtaleri.

Giraffen bruges som symbol på det livsberigende sprog, fordi den har en lang hals, er høj og derfor har overblik og kan gennemskue sammenhænge. Den er et fredeligt planteædende dyr, som har det største hjerte af alle landdyr. Giraffen symboliserer den overbevisning, at konflikter løses lettest, når vi kommer i kontakt med hinandens hjerter i form af følelser og behov.

Ulven (i engelsktalende lande sjakalen) symboliserer så det modsatte, nemlig den bevidsthed vi er i, når vi er optaget af at få ret og af at vinde. Ulvens metoder til at øve indflydelse på andre mennesker er blandt andet: skam, skyld, straf og belønning. Den går op i, hvem der er god, og hvem der er ond. Mange af os kender ulven som vores autopilot: De ord, som uden eftertanke ryger ud af munden på os. Ulven er, kort sagt, optaget af de normer, de fleste af os er opvokset med.

Valget mellem ulven og giraffen

Der er ikke nogen mennesker, som enten er ulv eller giraf. Det er vigtigt at forstå de to symboler som noget, vi kan vælge at lade vores sprog være præget af. At være opmærksom på vores sprog, kan hjælpe os med at forbedre vores relationer til andre. For at gøre det mere tydeligt, kan vi stille det op i følgende model med ulvens vej til venstre og giraffens vej til højre:



Kunsten er at blive bevidst om, hvilket spor vi befinder os på, hver gang der er problemer i luften. Hver gang vi hører os selv gå rundt og brokke os eller skælde ud på nogen, er vi med stor sandsynlighed kommet ud ad skyld/straf sporet og er altså i det, vi kunne kalde vores ulvebevidsthed. Det er ikke forkert at være i sin ulvebevidsthed. Det er faktisk meget nyttigt, for ulvens tanker og ord er som oftest den første indikation på, at vi ønsker os noget anderledes.

Når vi har spottet, at vi ønsker noget anderledes, kan vi oversætte ulvesproget til girafspråk, inden vi begynder at snakke med den anden part i konflikten. Simpelthen fordi det er lettere for den anden at lytte til os, når vi udtrykker os som giraf, end når vi udtrykker os som ulv.

Udtryk fra ulvebevidsthed:

- Du er kold, du burde bruge mere tid sammen med mig!
- Jeg hader dig, du forstår ingenting!
- Det er din skyld, at jeg er frustreret, fordi du ikke har taget opvasken!

Udtryk fra girafbevidsthed:

- Jeg har brug for nærhed, vil du komme og snakke med mig?
- Jeg er ked af det, jeg har brug for forståelse, vil du lytte til mig?
- Når du ikke har vasket op, bliver jeg frustreret, fordi jeg har brug for at slappe af i aften. Vil du være med til at tale om, hvordan vi løser det?

Ulven gør den anden part ansvarlig for, hvordan den har det ved at kæde den andens handlinger sammen med sine egne følelser. For eksempel ved at sige: "Jeg er sur, fordi du gjorde..." Den anden part bliver skyldig, hvis ulven har det skidt. Ulven siger, at den kræver, at nogen skal gøre noget, og den giver ikke mange informationer om, hvordan den faktisk har det. Det er nemlig sådan, den har lært at udtrykke sig, mens den voksede op. Og den er da slet ikke vant til at fortælle, hvad den har brug for.

Giraffen kæder sine følelser sammen med sine egne behov, og giraffen skelner klart mellem, hvad den anden part gør, og hvordan giraffen har det med det. Giraffen beder den anden gøre noget af egen fri vilje, uden at stille krav eller komme med trusler. Så her får den anden part flere informationer om, hvordan giraffen har det, og den anden part oplever frihed til at bidrage eller til at lade være. Dette kan bidrage positivt til en velvilje hos den anden part til at finde en gensidig tilfredsstillende løsning.

Metoder

"Desværre fremmedgør vort tillærte sprog os fra vores menneskelige natur. Ikkevoldelig Kommunikation hjælper os med at udfolde denne naturlige evne til igen at være indfølelse. Og jeg tror virkelig ikke, at der er noget, vi mennesker nyder mere end at bidrage til andre menneskers ve og vel"

Marshall B. Rosenberg

I dette kapitel tager vi et lille dyk ned i IVK værktøjskassen og ser nærmere på de enkelte redskaber i processen. Den overordnede "formel", som IVK processen bygger på, kan opstilles sådan her:

Ærlighed + Empati = Kontakt + lyst til at bidrage

Denne formel bygger på den antagelse, at når vi mennesker møder hinanden både med empati for det, som rører sig i den anden, og med ærlighed omkring det, der rører sig i os selv, er der stor chance for, at vi opnår god kontakt og føler os forbundne med hinanden. Når vi føler denne form for forbundenhed med et andet menneske, er der faktisk ikke noget, vi

hellere vil end at give til hinanden. At give til hinanden betyder i denne sammenhæng, at vi vil gå meget langt for at opfylde hinandens behov - fordi det at bidrage til andre er et af vores grundlæggende menneskelige behov. Så længe måden vi gør det på ikke er i konflikt med et af vores egne behov.

Jeg vil for eksempel gerne dele min madpakke med en, der er sulten. Men hvis jeg selv er meget sulten, er jeg ikke så villig til at dele.

Lad os se lidt på de enkelte elementer:

Ærlighed

Ærlighed handler her om, at du udtrykker, hvilke følelser der rører sig i dig i en given situation, og hvilke behov følelserne relaterer sig til. Ærlighed handler i denne forbindelse *ikke* om, at vi ærligt siger, hvad vi synes, andre gør forkert, hvem der er skyldige i et eller andet, eller hvad vi vil have, at nogen skal gøre for os. Når vi med IVK udtrykker os ærligt, taler vi kun om os selv uden at blande andre personer eller handlinger ind i det.

Ærlighed på ulvesprog:

- Jeg synes faktisk, det er din skyld.
- Jeg er glad, fordi du er sød.
- Det er dumt, at kantinen er lukket.
- Helt ærligt, så føler jeg virkelig, at du opfører dig som en 4-årig, når du gør sådan noget!

Ærlighed på girafsprøg:

- Jeg er sur, fordi jeg savner respekt.
- Jeg er glad, fordi jeg har det sjovt.
- Jeg er sur, fordi jeg er sulten.
- Jeg er træt, fordi jeg har brug for forståelse, vil du fortælle mig, hvorfor du gjorde det?

Giraffens form for ærlighed bygger ikke på, hvad der for eksempel er "rigtigt" eller "forkert", "rimeligt" eller "urimeligt", sådan som vi ellers kender det fra traditionelle "ærlige udmeldinger." Giraffens ikke-dømmende ærlighed er mere kontaktskabende, fordi der er større chance for, at den anden kan lytte uden at gå i forsvar eller til angreb, når den ærlige udmelding er blottet for domme, kritik eller bebrejdelser. Det er rarere

at høre giraffens ærlighed end ulvens. Alligevel har de fleste lettere ved at udtrykke sig med ulvens ærlighed, fordi det er det, vi er vant til – det er det, vi er vokset op med.

Det er en hjælp for kontakten imellem os, hvis vi kan møde hinanden med empati, fordi empatien hjælper os med at oversætte ulvens sprog til giraffens sprog.

Empati

Empati er et af hovedelementerne i den bevidsthed, IVK bygger på. Empati handler om at sætte sig i den andens sted, at indleve sig i hvordan den anden har det. I denne sammenhæng handler empati om at give sin følelsesmæssige og intuitive opmærksomhed til det, der rører sig inden i den anden. Hvordan har den anden det, hvilke følelser er på spil? Hvilke behov er måske uopfyldte for den anden, og hvilke handlinger ønsker den anden sig her og nu for at opfylde behovene?

Det er vigtigt at skelne empati fra alle de andre måder, vi kan forholde os til hinanden på. For eksempel adskiller empati sig fra sympati. Med empati er jeg opmærksom på det, der rører sig i den anden lige nu. Med sympati er jeg opmærksom på det, der rører sig i mig selv, når jeg lytter til den anden.

Vi kan lytte med empati, og vi kan møde et andet menneske med empati, uden at vi nødvendigvis behøver at være enige eller kunne lide personen. Når vi møder et barn med empati, så behøver vi ikke nødvendigvis at gøre det, som barnet ønsker. Det taler Kirsten med Dorte om i kapitel 5 i filmen.

Denne måde at forholde sig til andre og os selv på bidrager til at skabe kontakt, fordi vi i stedet for at blive blokeret af afstandsskabende tanker, domme og meninger kan genkende de følelser og behov, den anden har.

De 4 trin

Som hjælp til at udtrykke os med giraffens bevidsthed er der udviklet en proces, som består af 4 grundlæggende trin. Processen er en måde at udtrykke sig på, som vi kan støtte os til for at gøre det lettere for andre at lytte til os. Og vi kan hjælpe hinanden med at udtrykke os med de 4 trin. Når vi første gang møder dette sprog, kan det forekomme unaturligt, og vi kan opleve os mundlamme og kejtede, når vi taler det. Nøjagtigt som første gang vi øver os på et nyt sprog eller vil lære at stå på rulleskøjter. Men som med alt andet gør øvelse mester, og med tiden vil det ændrede fokus i dialogen komme naturligt.

At flytte fokus fra skyld til behov hjælper tillige med at integrere den *ånd*, den *forståelse* af verden, som IVK tilbyder, og som kan have afgørende betydning for, om vi kommer let eller smertefuldt igennem de konflikter, vi møder i dagligdagen. Uanset hvilke ord vi så i øvrigt benytter os af.

Det, vi kan sige hurtigt, fordi det ligger på rygraden, er også ofte det, som fører til de problemer, vi kender så godt. Vores vanereaktioner er lynhurtige, netop fordi de er indkodet over mange år, men er de konstruktive? Hvis ja, så er der naturligvis ingen grund til at ændre dem. Men hvis de ikke fører til de resultater vi ønsker os, – for eksempel i form af samarbejde og fællesskab - så kan der være grund til at prøve noget nyt. Det nye kunne være de 4 trin, som præsenteres herunder. I kapitel 3 i filmen fortæller Kirsten om de fire grundelementer i IVK.

Trin 1. Hvad ser, hører eller husker du?

Kunsten at kunne skelne mellem observationer og vurderinger.

Fortæl, hvad du har observeret. Fortæl hvad du så, der skete, fortæl hvad du hørte, der blev sagt. Udelad vurderinger, domme, kritik, bebrejdelser eller fortolkninger af, hvad den anden sagde eller gjorde.

Vurderinger:

- Du var fuldstændig ligeglad med mig og ignorerede mig totalt.
- I mobber mig og gider ikke engang lytte til mig, fordi I er ligeglade med mig.
- Du larmer i timerne og ødelægger undervisningen for de andre.
- Du var sød og rar ved mig i går, fordi du ikke sagde, at jeg skulle lave lektier.

Observationer:

- Jeg spurgte dig, om du ville hjælpe mig, men du gik videre uden at sige noget og uden at se på mig.
- I klassen hørte jeg jer tale sammen, mens jeg prøvede at sige noget, og jeg havde ikke øjenkontakt med nogen af jer.
- Jeg så dig gå rundt i klassen og tale til andre elever, mens jeg fortalte om brøkgregning.
- Jeg hørte dig sige til mig, at jeg kunne vælge at lave mine lektier, hvis jeg selv ville.

Hvorfor virker det mere kontaktskabende at holde sig til observationer frem for vurderinger?

Det gør det blandt andet, fordi vi mennesker har tendens til at holde helt op med at lytte, når vi hører nogen sige, at vi er forkerte eller har gjort noget galt. I stedet bruger vi vores energi på at gå i forsvar eller til angreb, eller vi stivner og bliver handlingslammede. Flygt, kæmp eller frys. Det er alle dyrs – og menneskers - naturlige reaktion på trusler udefra. Instinkterne tager over, og der bliver lukket ned for de dele af hjernen, hvor evnen til dialog og empati sidder. Derfor kan vurderinger og domme let virke konfliktoptrappende.

En klar observation skaber kontakt, især når den er let genkendelig for den anden part, og vi dermed har et fælles udgangspunkt. Sådan kan vi nå videre til at tale om, hvad der sker inde i os – det, som vi alle gerne vil høres for.

Det samme gælder faktisk for positive domme. Når vi fortæller et andet menneske, at hun er sød, klog eller smuk, gør vi os selv til dommer over hendes værd som menneske. Det kan i visse situationer skabe et skævt forhold mellem os, som kan præge resten af samtalen, hvad enten modtageren accepterer os som overordnet eller ej. Det bliver en etiket, og etiketter står

ofte i vejen for at komme i kontakt med hinanden. Etiketter fortæller jo intet om, hvordan vi har det, eller hvad vi ønsker og drømmer om.

I slutningen af kapitel 2 i filmen hører vi, hvordan de voksne giver feedback til Tobias. Læg mærke til, hvad Kirsten siger, og hvordan det er forskelligt fra, hvad de andre siger.

Trin 2. Hvad føler du?

Kunsten at kunne beskrive en følelse uden at blande tanker, handlinger, personer eller bebrejdelser ind i den.

Fortæl, hvad du føler i forhold til den situation, du lige har observeret. De følelsesord, du bruger, skal helst udtrykke noget, du erfarer i din egen krop. Herunder er en liste over følelser, vi kan opleve i forskellige situationer. Prøv at læse hvert følelsesord et ad gangen, mens du mærker efter, i hvilken situation du sidst har oplevet denne følelse.

Følelser når vores behov er opfyldt:

Afklaret	Stolt
Kraftfuld	Engageret
Inspireret	Fri
Afslappet	Styrket
Begejstret	Glad
Lykkelig	Henrykt
Munter	Tilfreds
Opløftet	Tillidsfuld
Beroliget	Tryk
Energisk	Veloplagt
Taknemmelig	Ukuelig
Bevæget	Stimuleret
Rolig	Energisk
Optimistisk	Lettet
Ivrig	Interesseret
Mæt	Udhvilet
Rørt	Håbefuld
Opløftet	Frisk

Følelser når vores behov ikke er opfyldt:

Arrig	Slået ud
Ked af det	Deprimeret
Modløs	Ærgerlig
Rasende	Trist
Modvillig	Træt
Oprevet	Utryk
Rystet	Vred
Bange	Forlegen
Ligeglad	Hidsig
Betænkelig	Frustreret
Chokeret	Skamfuld
Desillusioneret	Skyldig
Irritabel	Bekymret
Pessimistisk	Ensom
Usikker	Opgivende
Sulten	Nervøs
Flov	Ulykkelig
Overvældet	Urolig

Jo mere vi kan holde os til at tale om os selv og om vores følelser og undgå at dømme, bebrejde eller kritisere den anden, des større er chancen for, at vi vil blive lyttet til. Hvis vi kan beskrive en klar følelse, giver vi den anden person lejlighed til at leve sig ind i, hvordan *vi* har det – altså at lytte til os med empati. Når vi udtrykker en klar følelse, kan det lyde sådan her:

- Jeg er optimistisk
- Jeg er modløs
- Jeg er energisk
- Jeg er træt
- Jeg er glad
- Jeg er usikker

I modsætning til for eksempel sådan her:

1. Jeg føler mig svigtet
2. Jeg føler mig manipuleret
3. Jeg føler, at du ikke har ret og ikke forstår mig
4. Jeg føler mig ignoreret
5. Jeg føler, at du ikke respekterer mig

Sætninger som disse indikerer, at vi er optaget af, hvad vi *tænker* den anden gør ved os, i stedet for at fokusere på, hvilke *følelser* vi mærker. Hvis vi benytter sådanne sætninger i en dialog, risikerer vi netop, at den, vi henvender os til, vil reagere med domme og vurderinger, fordi den anden hører det som en kritik.

Hvis vi i stedet oversætter sætningerne til at udtrykke en klar følelse, kunne det lyde sådan her:

1. Jeg er ked af det, fordi jeg har brug for omsorg.
2. Jeg er irriteret, fordi jeg savner ærlighed.
3. Jeg er uenig med dig, og jeg er ærgerlig, fordi jeg har brug for at blive forstået.
4. Jeg er trist, fordi jeg har brug for at blive set og hørt.
5. Jeg er frustreret, fordi jeg har brug for respekt.

I disse udsagn er følelsen forbundet med det bagvedliggende behov, som følelsen udspringer fra. Det bringer os videre til næste afsnit, som handler om behovene.

Trin 3. Hvad har du behov for?

Kunsten at adskille behovene fra de strategier, der kan opfylde behovene.

Når du har fortalt, hvad du føler, er det vigtigt straks at få koblet følelserne til dine egne behov for at undgå, at den anden føler sig ansvarlig for dine følelser og måske påtager sig skyld i den sammenhæng. Almindeligvis siger vi: *"Jeg er ked af det, fordi du ..."*

Frem for at knytte vores følelser til den andens handling, ønsker vi at kæde vores følelser sammen med vores egne behov. Det kunne lyde sådan her: *"Jeg er ked af det, fordi jeg har et uopfyldt behov for..."*

Det kalder vi "at flytte Fordi'et." Og det virker kraftigt konfliktnedtrapende, fordi det er her, vi går fra at tale om, at den anden har forårsaget vores følelser, til at tale om, hvad der er vigtigt for os selv.

Prøv engang at læse behovsordene herunder et for et, og tænk så tilbage på en situation, hvor du enten fik behovet opfyldt, eller hvor det var uopfyldt. Prøv også at mærke efter, hvilke følelser, der er forbundet med enten at have behovet opfyldt eller ikke:

Autonomi: At vælge sine egne drømme, mål og værdier. Selv at vælge hvordan man vil opfylde sine mål og drømme. Frihed. Selvbestemmelse.

Højtideligholdelse: At fejre når noget lykkes. At fejre livet. At sørge når drømme ikke opfyldes. At sørge når vi mister mennesker eller ting, vi holder af.

Integritet: Kreativitet. Autentisitet. Mening. Selvværd. Læring. Udfor-dring.

Gensidighed: Ærlighed. Forståelse. Hensyn. Respekt. Intimitet. Nærhed. Retfærdighed. Følelsesmæssig tryghed. Støtte. Hjælp. At bidrage til andres velbefindende. At bidrage til et fællesskab. At være en del af et fællesskab. At blive set og hørt. Tillid. Kontakt. Opmuntring. Kærlighed. Tolerance. Fortrolighed. Påskønnelse. Lige-værd. Samarbejde. Venskab. Feedback. Empati. Accept. Medbestemmelse.

Fysiske behov: Mad. Vand. Hvile. Luft. Varme. Lys. Bevægelse. Berøring. Seksuel udfoldelse. Beskyttelse mod sygdom og fysisk overlast. At

øve mig for at blive bedre til noget. At passe på mine ressourcer. Nemhed. Sikkerhed.

Spiritualitet: Mening med livet. Fred. Skønhed. Harmoni. Inspiration. Orden. Ro. Drømme. At udtrykke mig. Klarhed.

Leg: Sjov og latter. Fantasi. Lethed. Rekreation.

Hvorfor er det mere kontaktskabende at holde sig til at udtrykke et behov i stedet for at få det blandet sammen med en strategi?

Bag hver handling (voldelig som fredelig) er der et behov, som forsøges opfyldt. At gå bag om handlingen og finde frem til behovene, der er årsag til handlingen, giver os frihed til at vælge nye strategier eller handlinger, som kan opfylde behovene.

En væsentlig grund er, at vi mennesker helst vil gøre noget frivilligt – altså tage vare på vores behov for personlig frihed, samtidig med at vi samarbejder. Mange af os reagerer som højsensitive geigertællere på den mindste antydning af skyldgivning.

Her er nogle sætninger, som kan bidrage til at optrappe en konflikt:

- Jeg har brug for, at du roser mig.
- Jeg har brug for, at du holder op med at larme.
- Jeg har brug for, at du ikke giver mig lektier for i dag.
- Jeg har brug for, at du forstår mig.
- Jeg har brug for, at du opfører dig ordentligt.

Sådan ville ulven udtrykke sine behov. I stedet for at fortælle noget om sig selv, blander ulven andres handlinger sammen med sit behov. Disse sætninger låser nemt kommunikationen fast i bestemte handlingsmuligheder. Det er udsagn, som giver den anden valget mellem enten oprør eller underkastelse.

Giraffen fortæller med udgangspunkt i sig selv, hvilket uopfyldt behov den har, og som den ønsker en andens hjælp til at få opfyldt, for eksempel:

- Jeg har brug for påskønnelse for min indsats.
- Jeg har brug for ro, så jeg kan lære.

- Jeg har brug for selvbestemmelse over, hvordan jeg bruger min tid.
- Jeg har brug for kontakt og forståelse.
- Jeg har brug for samarbejde.

Her snakker vi om os selv, og hvad vi ønsker for os selv, i stedet for at snakke om andre, og hvad vi vil have dem til. Dermed stiger vores chance for, at de vil lytte til os og være villige til at hjælpe os med at opfylde vores behov.

Målet er at finde nogle handlemuligheder, som kan opfylde alles behov i en grad, alle har det godt med. I det øjeblik de bagvedliggende behov kommer frem og bliver set og hørt, øges muligheden for at finde fredelige handlemuligheder. Netop fordi behov er et udtryk for noget universelt, som alle mennesker har til fælles.

Handlinger er, hvad vi gør for at opfylde behov. Handlingerne er vores valgte strategier til at opfylde egne og andres behov.

Et eksempel på værdien af at forbinde sig med behovene kan ses i filmens kapitel 7 og kapitel 8, hvor Kirsten taler med henholdsvis drengene og pigerne om deres behov. Herved sætter hun fokus på deres indre liv og det, som er vigtigt for dem. Børnene får her mulighed for og øvelse i at udtrykke sig og blive hørt på en måde, som bidrager til mere kontakt og gensidig forståelse.

Trin 4. Hvad vil du bede om? Eller selv gøre?

Kunsten at fremsætte en konkret anmodning om noget, der kan ske her og nu, og samtidig være åben over for andre strategier hvis den anden siger "nej!"

Her handler det om at finde vores bedste bud på en strategi til at få vores behov opfyldt.

Vi fortæller så konkret som muligt, hvad vi ønsker, at den anden part *frivilligt* og med glæde gør for os lige nu og her, for at vi kan få vores behov opfyldt.

IVK antager, at ALLE mennesker både har behov for selvbestemmelse og for at bidrage til andre omkring sig. Hvis vi giver andre muligheden for at hjælpe os, øger vi sandsynligheden for, at de frivilligt vælger at bidrage til, at vi kan få opfyldt vores behov. Handlinger udført af folk helt frivilligt har en højere kvalitet og bidrager dermed i højere grad til fælles trivsel.

På ulvesprog kommer vi desværre ofte til at sige sådan her til hinanden:

1. Jeg vil have, at du taler ordentligt til mig.
2. Tænk lidt mere over, hvad du siger til folk.
3. Jeg synes, du skulle lade være med at skælde børnene ud.
4. Vil du ikke lade være med at gøre sådan noget.

Disse sætninger er alle sammen et resultat af vurderinger og domme. De virker konfliktoptrappende, fordi de indbyder til diskussioner om, hvad der er rigtigt og forkert. Diskussionerne kommer af, at det er uklart, hvad vi mener med det, vi siger. Vi får heller ikke defineret, hvornår vi mener, at den anden har gjort det, vi ønsker.

For: Hvornår taler man ordentligt til dig? Hvornår og hvordan har man tænkt lidt mere over det, man siger?

Sådanne sætninger vil ofte blive hørt af den anden part i en konfliktsituation som en nedladende kritik. Derved kommer vi væk fra at tale om, hvordan vi hver især har det, og hvad vi ønsker, der kunne ske, for at livet blev mere vidunderligt for os begge to.

Det virker derimod konfliktnedtrappende at fortælle den anden, hvad han kan gøre for os lige nu, helt konkret. Mange mennesker kan se, når vi er vrede eller kede af det, og vil virkelig gerne hjælpe os, men de kan være frustrerede og handlingslammede, hvis de ikke ved, hvad de kan gøre for os. Vores anmodninger kan give dem en konkret mulighed for at vide noget om, hvilke handlinger som hjælper til at opfylde vores behov.

1. Vil du sænke stemmen til det leje, du normalt taler i?
2. Vil du fortælle mig, hvad der fik dig til at sige det, du lige sagde?
3. Hvordan vil det være for dig at kalde på mig næste gang, du har lyst til at skælde et barn ud, så jeg kan bidrage til, at du får en anden kontakt med barnet?
4. Vil du fortælle mig, hvilke gode grunde du havde til at gøre det, du gjorde?

Ofte vil det være en stor støtte for dialogen at starte med at komme med en anmodning, som inviterer til mere dialog og kontakt, som for eksempel:

- Vil du fortælle mig, hvad du mener om det, jeg lige har fortalt?
- Vil du fortælle mig, hvordan du har det, når du lytter til mig?
- Vil du fortælle mig, hvad du lige har hørt mig sige?

Men hvorfor anmode andre om at gøre noget frivilligt? Hvordan virker det konfliktnedtrappende?

Når vi helt frivilligt gør noget, som en anden er glad for, får vi det selv rart. Behovet for at bidrage til andre er et fundamentalt behov, vi alle sammen har.

Når vi derimod gør noget mod vores egen fri vilje, fordi vi oplever tvang, krav og trusler, har vi det ikke godt. Ofte vil vi opleve en eller anden form for smertefuld følelse ved det, fordi vi har uopfyldte behov for frihed og selvbestemmelse.

Sådan har børn det selvfølgelig også. Hvis vi ønsker, at børnene har det rart med at gøre, hvad vi beder dem om, må vi komme med anmodninger i stedet for krav.

Mere om at lytte med empati

Når vi lytter med empati, kan vi bruge de samme 4 trin. Vi bruger dem til at tune vores opmærksomhed ind på, hvad der mon rører sig i den anden person, og vi kan bruge processen til at komme i dialog med hinanden.

At lytte med empati handler om, at vi er villige til fuldt og helt at være til stede med det, der rører sig i den anden i dette øjeblik. Vi lytter altså til den anden uden at komme med analyser, domme, gode råd eller egne tanker. Vi lytter bare til den andens indre liv og kommer i kontakt med det. Hvis vi er i tvivl, så kan vi altid spørge ind til de følelser og behov, som den anden oplever og forsøger at få opfyldt. Når vi lytter med empati til en anden person, bidrager vi til, at den anden i det øjeblik får opfyldt sit behov for at blive set og hørt, og måske behovet for fællesskab, forståelse, omsorg, nærvær og kontakt.

Empati er en central del af konfliktløsningen. En person, der er blevet lyttet til med empati, oplever større lethed og klarhed over sin situation, fordi empati hjælper ham med at sortere tanker og oplevelser, så det bliver tydeligere for ham, hvordan han har det. Derved frigives kreativ energi, som kan sætte ham i stand til at finde nye handlemuligheder, der bringer parterne videre sammen på en rar måde. At møde andre og ikke mindst sig

selv med empati, er en proces, som kan bryde den negative kædereaktion.

Erfaringen viser, at børn, som bliver mødt med empati, er mere villige til både at lytte til andre og til at samarbejde. Børn, som tror på og har erfaring for, at deres behov tæller lige så meget som andre menneskers behov, vil derfor også være mere samarbejdsvillige end børn, som har erfaring for, at deres behov er mindre værdifulde og mindre vigtige end de voksnes. Samarbejde betyder her, at *alle parter* bruger deres kreative energi på at finde strategier, som opfylder flest mulige behov. Samarbejde betyder i denne sammenhæng *ikke*, at børnene stiltiende gør alt, hvad de voksne beder dem om.

Time out

Når vi er i kontakt med vores egne følelser og behov, er det mere sandsynligt, at vi kan lytte med empati til andre. Derfor kan det være en god idé at starte med at vende fokus indad. I IVK bruger vi ofte begrebet time-out, det vil sige en pause, vi selv vælger at tage. Vi bruger for eksempel time-out, når kommunikationen bliver rigtig besværlig eller voldsom, for at blive i stand til at skifte spor i vores måde at tænke på. I det skift kan vi oversætte vores tanker fra ulvesprog til girafsprag med de 4 trin. Vi kan give os selv empati, vi kan lytte til vores egen indre vrede og vores domme, og ved at lytte med empati til os selv, kan vi oversætte dommene til uopfyldte behov.

Ord som vinduer eller mure

Måden, vi formulerer os på, har stor betydning for vores muligheder for at skabe kontakt og løse konflikter. Nogle ord åbner et vindue imellem os – andre ord rejser en mur imellem os. Herunder vil vi se på nogle eksempler, som kan enten blokere for eller bidrage til kontakten.

Ulvens sætninger:

- Du skal opføre dig ordentligt!
- Han er hyperaktiv og følelsesmæssig ustabil.
- Hun kan ikke tage imod en besked.
- Det har altid været en problematisk klasse.
- Det er fuldstændigt umuligt at løse den konflikt
- Søren driller, når han kaster så hårdt. Sig til ham, at det må han ikke!
- Jeg synes, du er en åndssvag, lærer, fordi du aldrig forstår, hvad der sker i klassen.
- Det er forkert af mig at sige blokerende sætninger, jeg må kun sige kontaktskabende sætninger.

Giraffens sætninger:

- Hvilke behov søger du at opnå ved det, du gør?
- Har han brug for motion, bevægelse, og tryghed?
- Jeg har brug for kontakt og vil gerne høre, hvordan hun har det med det, jeg siger.
- Jeg har brug for inspiration og vil gerne finde måder at bidrage til øget trivsel i klassen.
- Jeg har brug for hjælp og inspiration til at løse den konflikt.
- Søren kastede en bold i hovedet på mig. Det gjorde ondt, og jeg vil gerne have hjælp til at tale med ham om det.
- Jeg er sur, fordi jeg har brug for at blive hørt og forstået for min oplevelse af, hvad der sker i klassen.
- Blokerende sætninger fortæller mig, at der er noget, som er vigtigt for mig. Så jeg vil lytte til mine behov og herefter formulere mig kontaktskabende.

Hvilke sætninger vil du helst selv høre fra en person, du har det svært med?

Når vi hører nogen udtrykke sig med de blokerende sætninger, kan det være et tegn på, at han eller hun har brug for empati. Empatien kan være en hjælp til den oversættelse, som gør det lettere for den enkelte og for os alle sammen at komme videre hen imod et sted i vores relation, hvor der er rart at være.

I kapitel 4 i filmen guider Kirsten eleven Maia i at oversætte en blokerende sætning til en kontaktskabende sætning ved hjælp af de fire trin, som lægges ud på gulvet, og som repræsenterer henholdsvis en observation, en følelse, et behov og en anmodning.

At høre en blokerende sætning med empati

Når du hører noget, du ikke er enig i, eller som det på en eller anden måde er svært for dig at høre, kan du spørge dig selv:

"Hvilke behov får det menneske, som siger disse ting, opfyldt ved at sige det? Hvordan giver disse udsagn og disse behov mening for dette menneske?"

Med sådanne spørgsmål bevæger vi os væk fra en dømmende tankegang og i retning af en åbenhed og en indlevelse, som imødekommer den anden med respekt – fordi empati er en respektfuld måde at møde andre mennesker på.

Herunder har vi samlet 7 forskellige sætninger, vi har hørt fra børn og voksne i forskellige sammenhænge. De kan bruges til at dømme andre med, og de bruges som udgangspunkt til at vurdere, om nogen har fortjent skældud eller andre former for sanktioner. Det er sætninger, som kan virke konfliktoptrappende, og som kan føre til større uenighed og mere diskussion:

- Man må ikke mobbe.
- Det er ikke sejt at læse lektier.
- Det er bedst at lyve for de voksne.
- Det er klasselærerens skyld, hvis mit barn ikke trives i skolen.
- Elever skal sidde stille og tie stille i timerne.
- Muslimske piger skal gå med tørklæde.
- Nej, jeg vil ikke!

Med empatien kan vi gætte på, hvilke behov de personer, som kommer med disse udsagn, forsøger at få opfyldt. Derved kan vi skabe kontakt og blive i dialogen for at samarbejde om fredelig konfliktløsning:

- ”Man må ikke mobbe.”

Når du ser en gruppe af børn kalde et enkelt barn for ”fede smatso” eller ”brilleabe”, bliver du så frustreret og ked af det, fordi du har brug for tryghed og ligeværd i fællesskabet? Ville du ønske, at de kunne finde en anden måde at udtrykke sig på?

- ”Det er ikke sejt at læse lektier.”

Når du får at vide, at du skal læse lektier, bliver du så irriteret? Vil du gerne være med til selv at bestemme, hvad du bruger din fritid til? Og vil du gerne forstås for, at det er sådan, du har det?

- ”Det er bedst at lyve for de voksne.”

Har du oplevet før, at tingene blev værre for dig, når du var ærlig overfor de voksne? Er du bange for, at du vil få skældud, hvis du fortæller dem sandheden? Har du brug for tillid til, at du kan snakke med de voksne og få deres støtte, uden at være bange for skældud?

- ”Det er klasselærerens skyld, hvis mit barn ikke trives i skolen.”

Vil du gerne, at klasselæreren er opmærksom på og bidrager til dit barns trivsel i skolen? Ville du være mere rolig ved at sende dit barn i skole, hvis du havde mere tillid til, at de voksne omkring børnene vil bidrage til børnenes trivsel? Kunne du tænke dig at høre klasselærerens bud på, hvordan hun og andre voksne bidrager til børnenes trivsel?

- ”Elever skal sidde stille og tie stille i timerne

Når du hører elever snakke sammen, mens du underviser i klassen, bliver du så træt og ærgerlig, fordi du gerne vil bidrage til læring og savner ro til at gøre det? Har du et ønske om, at de elever, som gerne vil tale sammen, finder et andet tidspunkt at gøre det på?

- ”Muslimske piger skal gå med slør.”

Når du som muslim hører den holdning, at muslimske piger ikke skal gå med slør i danske skoler, bliver du så utryg og nervøs, fordi du har brug for

respekt for din identitet og kultur? Vil du gerne, at alle har frihed til at gå i det tøj, de selv gerne vil have på?

- ”Nej, jeg vil ikke!”

Når du siger nej til det, jeg beder dig om, er det så fordi, du har nogle behov, som ikke bliver tilgodeset ved det, jeg beder dig om? Når du siger nej til mig, siger du så i virkeligheden ja til at passe på dig selv og det, som er vigtigt for dig? Vil du være med til at finde en strategi for, hvad vi gør, som både opfylder mine og dine behov?

IVK i praksis

Det er egentlig simpelt, hvad der bliver foreslået i IVK. At have fokus på følelser og behov. At have fokus på intentionen bag den andens handlinger. At tage ansvar for sine følelser ved at forbinde dem med egne behov. At bede om det, man tænker vil opfylde ens behov. Og at lytte efter, hvad den anden føler og har brug for.

IVK består af nogle simple værktøjer, og dog viser erfaringen, at praksis er mere kompliceret. Forklaringen er ikke, at IVK er en unaturlig måde at tænke og tale på, men at principperne og tankegangen i IVK ligger langt fra den måde, de fleste af os er vant til at tænke og handle på i vores kultur. Som med alt andet nyt, vi kaster os ud i, kan vi opleve os kejtede i starten og må øve os, inden vi er der, hvor vi gerne vil være med det.

Vi har nu givet en kort præsentation af IVK. Spørgsmålet er så, hvordan du som læser kan komme godt i gang med at prøve det selv. Vi har udviklet nogle forslag, som du kan prøve, næste gang du står i en konflikt situation. Forslagene vil sandsynligvis ikke skabe mirakler for dig i din konfliktløsning nu og her, men du vil forhåbentlig opdage små mærkbare forandringer i en retning, som opleves rar for alle. Du kan prøve at bruge forslagene nøjagtig, som de står skrevet her, eller du kan lade dem være en kilde til inspiration for, hvordan du vil gribe tingene an.

Resultatet af at bruge forslagene kan være, at barnet græder i lidt kortere tid, eller at du lidt hurtigere når frem til en løsning og kommer videre sammen med barnet. Det kan være, at det bliver lidt lettere for dig og børnene at forstå hinanden, og at der kommer lidt mere ro og tillid i klas-

sen. Måske bruger I lidt kortere tid på at snakke om konflikterne, eller I oplever større tryghed ved at tale om de ting, som ellers kan være svære at snakke åbent om. I filmens kapitel 9 fortæller Dorte, hvad hun har fået ud af at bruge IVK.

Tilbage er blot at minde om, at det vigtigste i det her er at pakke domme og bebrejdelser væk og i stedet fokusere på, hvad I hver især har brug for, og hvordan I kan få opfyldt jeres behov på en måde, så alle oplever, at deres behov tæller. Alene det at tænke i behov gør det muligt at føre samtalen i en rarere energi. Brug listen med behov fra dette hæfte som en støtte til at finde nogle behovsord, som passer.

Se filmen "IVK i 5.A", efter du har læst dette hæfte, og læg mærke til, hvordan Kirsten i filmen bruger IVK i sit møde med børn og voksne. Se eventuelt et enkelt kapitel fra filmen sammen med de lidt større børn og lærere og forældre, og lad det være en inspiration til, hvordan I, i jeres fællesskab, kunne gøre nogle ting anderledes på en måde, som ville være rar for alle. Læs også gerne de følgende forslag igennem i fællesskab, og lad det være et udgangspunkt for en snak om, hvad det egentligt er ved disse forslag, som kan virke konfliktnedtrappende og kontaktskabende.

Prøv selv: 8 forslag til øvelser

Fra yahoogruppen, som omtales lidt senere, kan du downloade en printvenlig liste med følelsesord og en liste med behovsord, samt de forslag, som står herunder. Hav dem for eksempel i tasken eller hæng dem op, hvor både børn og voksne kan se dem, så de altid er til rådighed.

1. Når et barn er meget vredt eller ked af det

Lyt til barnet i et par minutter uden at gøre andet end at gentage nogle få ord af det, du har hørt barnet sige. Vis med dit kropssprog, at du er til stede. Fortsæt gerne, til du mærker, at barnet er faldet til ro og har fået sagt det, som var vigtigt. Det varer kortere tid, end man skulle tro.

Virkningen af dette forslag er, at du styrer en proces for barnet, hvor barnet får opfyldt i hvert fald ét voldsomt uopfyldt behov, nemlig at blive

lyttet til, at blive hørt og forstået. Det kan hjælpe jer til hurtigere at finde en løsning, som er rarere for jer alle sammen.

2. Når et barn siger eller gør noget, du ikke kan lide

Find siderne med følelser og behovsord. Led, eventuelt sammen med barnet, efter et eller flere behov, som barnet forsøgte at opfylde ved den handling, du ikke kan lide. Brug behovsordene til at forstå barnet. Måske behøver du ikke sige så meget, blot vise dit nærvær. Find på samme måde dine egne behov, som er uopfyldte ved barnets handling. Når du har fundet både dine egne og barnets behov, så ret opmærksomheden mod, hvad du gerne vil gøre lige her og nu, og som kan være rart for jer begge. Giv barnet idéer og vejledning til, hvordan det kan opfylde sine behov på måder, som ikke går ud over nogen. Inddrag barnet i at søge efter handlinger, der er gode for jer begge.

Dette forslag kan bidrage til at fratage skyldfølelse fra barnet, og det kan resultere i øget tillid og ro i jeres relation.

3. Når du savner at komme i kontakt med og forstå et barn

Fortæl barnet, at du gerne vil tale med det for at forstå mere om, hvordan det har det.

Spørg eller fortæl, hvad du tror, barnet oplever lige nu. Brug listen med følelser som hjælp. Lyt til barnet og fortæl barnet så præcist som muligt, hvad du har hørt barnet sige. Find, eventuelt sammen med barnet, et eller flere behov fra listen, som er opfyldt eller uopfyldt for barnet ved det, der er sket. Snak om, hvad I ønsker, at I sammen kan gøre, som er rart for jer begge.

Virkningen af dette forslag kan være, at I kommer i kontakt med hinanden, og barnet får en oplevelse af, at hans/hendes plads i verden også er vigtig for dig. Det kan resultere i, at barnet vil være mindre tilbøjelig til at manifestere sin plads i verden ved at gøre skade på sig selv eller andre.

4. Når du har brugt magt for at forhindre et barn i at gøre skade på sig selv, på ting, eller på andre

Vent til barnet er faldet til ro (se forslag 1.) og oplever sig forstået. Fortæl så, hvilke behov du søgte at opfylde ved din handling. For eksempel: "Jeg vil gerne passe på jer begge to". Lyt til barnets reaktion og accepter den, men giv ikke af den grund afkald på, hvad der er vigtigt for dig. Suppler

eventuelt med det 5. forslag.

At gøre dette øger din mulighed for, at du kan forblive i kontakten med barnet, og det kan virke forebyggende mod konflikter i fremtiden.

5. Når du er frustreret og ikke er tilfreds med dig selv og det, du gør.

Tag et par dybe vejrtrækninger og husk på, at du gør "det mest vidunderlige, du lige nu kan for at opfylde dine behov". Find 3-5 behov, som er vigtige for dig i denne situation, og lad disse behov fylde din bevidsthed i mindst 1 minut, mens du trækker vejret dybt. Tag eventuelt en beslutning om at bede om hjælp fra en kollega, en "førstehjælps-empati-hotline".

Virksomheden af dette kan være, at du accepterer dig selv og dine værdier samtidig med, at du er bevidst om, at der er plads til forbedringer i dine handlinger.

6. Når et barn siger eller gør noget, du godt kan lide

Tænk på noget konkret, som et barn har sagt eller gjort i dag, som du kunne lide. Find mindst en følelse og et behov, som blev opfyldt for dig ved barnets handling. Fortæl det til barnet og afslut eventuelt med et "tak".

Så i stedet for at rose og sige: "Hvor er du dygtig og sød," fortæller du noget om dig selv, og hvordan barnets handling har bidraget til at opfylde nogle behov, som er værdifulde for dig. Du lader barnet vide, at det bidrager med noget værdifuldt. Det er en rar oplevelse for barnet og bidrager måske til, at det slapper mere af i samværet med dig. Barnet vil også have større tendens til at være villig til kontakt med dig næste gang, du udtrykker uopfyldte behov, fordi det har tillid til jeres kontakt. Det samme resultat vil ikke kunne opnås ved at rose barnet, fordi du med ros stiller dig som dommer over barnet – dømmer rigtig/forkert – godt/dårligt.

7. Hvis du godt kunne tænke dig børnenes hjælp til at bidrage til et rart fællesskab

Print disse forslag ud og læg dem et sted, hvor børnene altid kan finde dem, når de ønsker mere kontakt med dig eller de andre børn. På den måde har børnene mulighed for at vælge et forslag, som de gerne vil tale med dig eller nogle andre om.

Virksomheden af dette forslag kan være, at når du engang imellem kører fast og har behov for hjælp og inspiration til, hvordan I kan komme videre sammen, har du allerede givet alle børnene en mulighed for at hjælpe dig.

Resultatet kan være, at hvis bare ét barn i klassen foreslår at bruge disse forslag, så har I mulighed for at støtte jer til den proces, som er beskrevet her.

8. Hvis du er ked af, hvordan tingene er lige nu, og hvis du ikke ved, hvordan det kan blive anderledes.

Tag dig tid til at drømme om, hvordan du gerne vil være sammen med børnene. Hvad drømmer du om? Hvad kunne andre (både børn og voksne) gøre, som kunne være fuldstændigt fantastisk at opleve? Hvilke behov hos dig ville disse handlinger opfylde? Når du har fundet et svar, så find en eller flere, du kan fortælle din drøm til.

Virkingen kan være, at du ikke længere står alene med dine trængsler og længsler. Du giver andre en mulighed for at støtte og hjælpe dig, og sandsynligvis vil du opleve, at der er flere, som har det ligesom dig. Her igennem kan du således få mulighed for at opfylde dine behov for fællesskab, forståelse, støtte, inspiration og håb om, at det er muligt at skabe et sted, der er rarere for alle.

Når du starter med at bruge og øve disse processer med børnene, vil det sikkert føles kejtet, og det kan tage tid, inden I synes, det lykkes for jer. Når først børnene oprigtigt tror på og har tillid til, at deres behov er vigtige og har en plads i din verden, vil processen forekomme mere naturlig og sikkert også tage mindre tid. Det er ikke nok at sige, at du forstår børnene, og at deres behov også er vigtige for dig. De skal *mærke* det, *opleve* det, før de tror på det.

I dette hæfte har vi fokuseret meget på relationen mellem børn og voksne. Men forslagene kan benyttes i alle de relationer, vi har med andre mennesker. I stedet for “barnet” kunne der også have stået “kollegaen” eller “forælderen” eller “undervisningsministeren” eller noget helt fjerde.

*”Frihed til at vælge er helt centralt for alle mennesker uanset alder. Denne dybe længsel efter at vælge vores egen mening med livet, og vores egen vej gennem livet, bliver forsvaret og kæmpet for i hvert eneste hjem. I særdeleshed af børn, hvis forældre over-
ser børnenes vitale behov for selvbestemmelse.”*

*Sura Hart og Victoria Kindle Hodson,
forfattere til bogen ”Respectful parents respectful kids”*

Områder hvor IVK anvendes

Ikkevoldelig Kommunikation kan anvendes i alle sammenhænge, hvor mennesker kommunikerer. Vi kan bruge IVK til at løse aktuelle konflikter, afklare smertelige hændelser fra tidligere og høste frugten af vores "omveje" og fejltagelser. Vi kan også bruge IVK, når vi planlægger strategisk. Så kan vi tilstræbe, at vi med vores handlinger opfylder egne behov, uden at det er på bekostning af andre menneskers behov.

Områder, hvor der bliver arbejdet intensivt med IVK, omfatter bl.a.:

Freds- og forsonings arbejde: For eksempel i konflikten mellem Israel og Palæstina, i det tidligere Jugoslavien, i Colombia, i Rwanda, Burundi og Sierra Leone og på Sri Lanka.

Sociale Projekter: Gadebørnsprojekter, voldsprævention i ungdomsbander, konfliktmægling i lokalsamfund og meget andet.

Fængsler: Bl.a. Freedom Project, hvor indsatte for voldsforbrydelser i Storbritannien og USA får undervisning i IVK af tidligere indsatte. Andre projekter retter sig mod folk, der kommer ud af fængslerne og skal i gang med et nyt liv.

Genoprettende retfærdighed: IVK bliver brugt i mægling mellem ofre og krænker. For eksempel er der i Brasilien et omfattende projekt, hvor IVK anvendes i store dele af retssystemet, som et alternativ til traditionelle straffeforanstaltninger.

Skoler: Der bliver givet kurser i IVK til elever og især til lærere på rigtig mange skoler over hele verden. Enkelte skoler baserer hele deres arbejde på IVK, heriblandt Skarpnäcks Fria Skola i Stockholm, Sverige.

Personlig udvikling: Individuel rådgivning, kurser, øvegrupper.

Familie: Forældre- og familiekurser (bl.a. i Danmark, Tyskland, Frankrig og USA), familierapi baseret på IVK, konfliktløsning i familier.

Erhvervsliv: Supervision og medarbejdersamtaler, lederkurser, samarbejdskurser, kommunikationstræning, coaching, konfliktløsning, udvikling af mødekultur mm.

Misbrug: IVK kan støtte mennesker i at finde mere konstruktive strategier til at opfylde behov eller beskytte sig.

Medicinsk Behandling: Både i konventionel og såkaldt alternativ medicinsk behandling bruges IVK til at forbedre kontakten mellem behandler og patient. Derudover kan IVK have en behandlende effekt i sig selv.

Selvom det er tale om vidt forskellige områder, kan de samme principper anvendes i al kommunikation. Derfor kan IVK med lige stor effekt bruges i den nationale konflikt som i forbindelse med en uenighed i familien.'

Tak...

Der er mange mennesker, vi gerne vil takke i forbindelse med tilblivelsen af filmen "IVK i 5.A" og dette hæfte:

Først og fremmest en kæmpe tak til alle børnene i 5.A på Rathlouskolen, fordi I var med på at tale med Kirsten om emner, som var både svære og sårbare, og endda lade Carl filme det.

Tak til skoleleder Bjarne Fredsgaard for at byde os velkommen, for din interesse i projektet, din opbakning til klassen og for din vilje til at lade dig inspirere.

Tusind tak til 5.A's lærer, Dorte Juncher, fordi du var med hele vejen, bakkede op om processen og viste, at forandring er mulig.

Tak til 5.A's forældre, fordi I stillede op til forældremøder, lyttede, deltog aktivt i processen og lod jeres børn medvirke i filmen.

Tak til jer alle sammen for den inspiration, læring og erfaring, vi har fået ud af at besøge jer.

Tak til Mada Raidi Plesner for uvurderlig støtte og opbakning til realisering af film og hæfte.

Tak til Karsten Schacht-Petersen for opbakning igennem hele processen, fra start til slut.

Tak til Gitte Kjær-Westermann for bidrag til hæftets tilblivelse.

Også en stor tak til Foreningen Aldrig Mere Krig for samarbejde og økonomisk støtte til projektet.

Endelig vil vi gerne takke alle, som på en eller anden måde har bidraget til projektet, det være sig med feedback, inspiration eller praktisk hjælp.

Information

Hvis du er interesseret i at høre og lære mere om IVK, kan du kontakte en certificeret træner i Ikkevoldelig Kommunikation ved at følge dette link til en oversigt over certificerede trænere i Danmark: www.ivk.dk

Her er også kontaktoplysninger til Kirsten Kristensen, som vi følger i filmen "IVK i 5.A", og som er medforfatter af dette hæfte.

Flere bøger om IVK på både dansk og engelsk findes på hjemmesiden: www.rosenlundkurser.dk

Mere information om IVK findes på Center for Nonviolent Communications hjemmeside: www.cnvc.org og på www.livsberigende-kommunikation.dk.

Invitation til læseren

Vi har oprettet en yahoo gruppe, som hedder "IVK i 5.A". Af flere årsager inviterer vi dig til at blive medlem af den. Vi vil gerne bidrage til dialog mellem os, som har skabt dette materiale, og dig som modtager. Vi håber derved at få opfyldt vores behov for feedback fra dig som modtager, og samtidig giver det dig mulighed for at stille spørgsmål til os. Derved håber vi at kunne bidrage til dine behov for klarhed og forståelse, og også dine behov for mere inspiration og støtte:

http://uk.groups.yahoo.com/group/ivk_i_5A/

Dette hæfte er et supplement til filmen "IVK i 5.A". Hæftet kan også læses som en selvstændig introduktion til Ikkevoldelig Kommunikation i skolen.

IVK bygger på den forståelse, at:

- alt, hvad vi mennesker gør, gør vi i et forsøg på at opfylde behov.
- samarbejde er sundere og sjovere for alle parter.
- mennesker gerne vil bidrage til hinandens ve og vel – især når vi kan gøre det frivilligt.

IVK hjælper både børn og voksne med at:

- skabe mere tilfredsstillende relationer.
- få opfyldt behov på måder, som værdsætter og respekterer egne og andres værdier.
- komme over tidligere konflikter og smertefulde oplevelser.

Carl Plesner, Karin Sonne-Nijhoff og Kirsten Kristensen



Produceret med støtte af
Foreningen Aldrig Mere Krig



www.aldrigmerekrig.dk

Rosenlund Forlag

ISBN 978-87-990052-9-1



9 788799 005291 >