

Fra sjakal til sjiraff



KOMMUNIKASJON



ØVELSE



15-20 MIN



INDIVIDUELT ARBEID

Sjakalspråk og sjiraffspråk i praksis

Hvis vi vil bli kvitt gamle vaner, må vi øve. Gjerne hver dag. Bruken av NVC-konseptet (ikke-voldelig kommunikasjon) beviser at alle kan lære å kommunisere med andre mennesker uten bruk av vold. Om det vil være enkelt eller vanskelig bestemmes av vår oppfatning av den andre personen. Å skille mennesker i gode og dårlige gjør det vanskelig å etablere og opprettholde kontakt med andre mennesker, spesielt de "dårlige". På den andre siden er oppfatningen om at kilden til alle menneskelige aktiviteter er ønsket om å tilfredsstille ens egen eller annen persons behov, en mulighet til å skape et berikende rom uten konflikter. Alt vi hører kan få oss til å ønske å bruke språket til en sjakal eller en sjiraff.

Mål

Bli kjent med to kommunikasjonsstiler / språk som bruker empati som en kilde til forståelse i prosessen med kommunikasjon og / eller konfliktløsning.

Råd

Øvelsene basert på sjakal- og sjiraffspråk kan utføres individuelt; disse øvelsene kan også utføres som en del av workshops (f.eks. å jobbe i par).

Forfatter / inspirasjon

Forfatter: Dorota Michniewicz for COEDRO Coaching Education Development

Anbefalt lesing

Rosenberg, M.B (2001) How does a giraffe talk to a jackal. capitel nr. 7. Intervju gjennomført av Dorota Dołęga.

Bruksanvisning

1. Les følgende setninger som eksemplifiserer både sjakal- og sjiraffspråk i praksis. Tenk på en kommunikasjonssituasjon der du var involvert, og prøv å bruke begge kommunikasjonsstiler i slike situasjoner:

- *Jeg vet ikke om jeg kan stole på deg, for siste gang jeg spurte deg om en tjeneste, sa du at du ikke kunne gjøre det fordi du hadde mange andre ting å gjøre.*

Sjakal: folk kan ikke stole på meg siden jeg ikke finner tid til å hjelpe vennen min.

Sjiraff: Når jeg hører at folk ikke kan stole på meg, blir jeg lei meg fordi forholdet til en annen person er viktig for meg.

- *Du får se, babyen vil gå til deg. Du vil ende opp med å gråte på grunn av disse moderne foreldremetodene. Barnet skal vite sin plass. Du har lest alle bøkene, og du tror du vet hva du gjør.*

Sjakalen: Dette har ikke noe med deg å gjøre hvordan jeg oppdrar barnet mitt. Når jeg ser på barna dine, er jeg i tvil om du vet hva oppdragelse i det hele tatt betyr. Du må ta vare på familien din, for jeg kan se at mange ting må løses hjemme hos deg.

Sjiraff: Jeg blir sint når jeg hører sånne typen ord. Jeg vil ha frihet og autonomi i oppdragelsen av mine egne barn.

- *Jeg vil ikke leke med deg. Jeg vil aldri leke med deg igjen. Jeg skal bare leke med faren min.*

Sjakal: Ro deg ned akkurat nå. Jeg vil heller ikke leke med en så slem liten jente.

Sjakal: Hvilken type mor er jeg som mitt eget barn ikke vil leke med meg? Jeg er den dårlige personen igjen. Pappa vet hvordan jeg skal leke med henne, og jeg ødelegger ting som alltid.

Sjiraff: Er du sint fordi du vil spille det du kommer på?

Sjiraff: Jeg er lei meg fordi jeg trenger å være nær henne selv når hun spiller.

2. Tenk hvilken språkfortelling som er nærmere din kommunikasjonsstil med andre mennesker?

Sammendrag

Svar på disse spørsmålene:

3. Når og i hvilke situasjoner er det lettere for deg å bruke sjiraffspråket?
4. Når og i hvilke situasjoner er det lettere for deg å bruke sjakalspråket?

For vurdering

Hvordan kan denne øvelsen hjelpe deg med å kommunisere empatisk med elevene dine?

Selvsikkerhet trening

Å være deg selv uten å fornærme andre

Tro eller etablerte måter å reagere på kan være et hinder for å endre atferd og øve selvsikkerhet. Som et buddhistisk uttrykk sier: det kan ikke helles fersk te i en kopp hvis den er full. Så du må helle ut gammel te og fylle koppe på nytt.

For å kunne uttrykke deg uten underkastelse eller aggresjon, bør opplæringen av en ny måte å kommunisere dine behov gjentas, mens du fortsetter å jobbe med ubetinget egenaksept og utvikling av autonomi.



KOMMUNIKASJON



ØVELSE



25-30 MIN



INDIVIDUELT ARBEID

Mål

Utvikle ferdighetene til en selvsikker holdning, slik at du kan kommunisere med mennesker mens du opprettholder din egen individualitet, og samtidig uten å pålegge din egen mening.

Råd

Øvelser i en gruppe eller i par kan innledes med å lage en liste over faktiske hendelser og situasjoner som fant sted i enkeltmenneskers liv, og hvor de - til tross for seg selv - ikke reagerte selvsikre.

Forfatter/ Inspirasjon

Forfatter: Monika Górska | COEDRO Coaching Education Development

Anbefalt lesing

Jacqui Marson, *The Curse of Lovely: How to Break Free from the Demands of Others and Learn How to Say No*, Piatkus Books, 2013

Instruksjoner for treneren

1. Be deltakerne beskrive eksempler på et ark (f.eks. Post-it) om situasjoner der de synes det er vanskelig å være selvsikker
2. Når du har samlet eksemplene, grupperer du dem i temaer.
3. Sett eksemplene på et stort stykke papir / flippover i den første kolonnen i tabellen. Begynn å trene påståelige svar i henhold til følgende oppsett:

Når:	og du vil ikke være:		si:
	spak	aggressiv	
<i>En venninne har lovet å jobbe for deg under timene med barn, men hun ringer at noe viktig har kommet opp, og hun kunne komme allikevel (og dette er ikke første gang noe sånt skjer).</i>	<i>ved å si ingenting eller noe sånt som: "ikke noe problem, disse klassene er nesten over uansett"</i>	<i>ved å si: "Hvorfor blir jeg ikke overrasket? når du skal hjelpe meg, er det alltid noe som kommer opp"</i>	<i>jeg forstår jeg, selv om jeg er lei meg fordi , som du vet, stolte jeg på din hjelp når du planla organisasjonen i dag.</i>

Du forandrer livet mitt



KOMMUNIKASJON



ØVELSE



15-20 MIN



ARBEID I PAR

Kunsten av å vise takknemlighet

Et negativt budskap har en større destruktiv kraft enn en positiv-kraft-melding. Den negative er til og med 3 ganger sterkere enn den positive! Utøvelsen av takknemlighet bør derfor ta hensyn til den rette balansen mellom antall positive og negative meldinger. Den instrumentelle strategien av tilbakemelding er som en sandwich: positiv-negativ-positiv gir ikke annet enn konklusjonen om at smørbrød noen ganger er vanskelige å fordøye. Mestring av forståelseskunsten inkluderer fire nøkkelementer:

- å indikere at noen har gjort noe viktig;
- at vi så det;
- at det gjorde inntrykk på oss;
- og vi setter pris på det.

Mål

Utvikle evnen til å vise anerkjennelse / takknemlighet, uavhengig av dersom mottakeren er en overordnet, kollega eller underordnet (elev)

Råd

Øvelsene i par kan starte med enkle uttrykk for takknemlighet - hva vi liker om andre og til mer sofistikerte - hvorfor det de gjorde eller sa betydde noe for oss.

Forfatter / inspirasjon

Forfatter: Monika Górska | COEDRO Coaching Education Development

Instruksjoner for treneren

1. Be deltakerne om å danne en sirkel.
2. La alle snakke i 3 til 5 minutter med en nabo til høyre og til venstre om temaer som er viktige for dem og som påvirker dem.
3. Begynn deretter med den utpekte personen og be hver deltaker om å vise takknemlighet for naboen til høyre, og husk å indikere:
 - a. hvilke viktige ting personen gjorde / sa;
 - b. at du har lagt merke til det;
 - c. hvilket inntrykk det gjorde på deg;
 - d. at du er takknemlig fordi det lærer deg å...
4. Øvelsen kan gjentas omvendt.

Ta hensyn

Spør deltakerne hvilke følelser og refleksjoner de hadde da de hørte: "Du endrer livet mitt fordi ..."?

Diskuter når deltakerne følte seg komfortable? Spør om det var tider da mottakerne av anerkjennelsen følte seg ukomfortable? Hva tror de det kommer fra?

Hva er konklusjonene av dette?

Ta hensyn 2

Hvordan kan du bruke evnen til å vise anerkjennelse i arbeidet med elevene?

OPPHAVSRETT

Dette dokumentet ble opprettet som en del av prosjektet "Motivere. Styrke. Støtte. Opplæringsprogram for frivillige som arbeider med barn" og er fullt opphavsrettsbeskyttet av organisasjonene Coedro Coaching Education Development Monika Górka (Warszawa), Verum Foundation (Warszawa) og Change the World (Oslo) Forfatterne gir lisens til å bruke dette dokumentet under vilkårene i Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) International Public License. Denne lisensen lar deg distribuere, vise og utføre materialet av dette dokumentet bare for ikke-kommersielle formål og under forutsetning av at det bevares i sin opprinnelige form (ingen avledede verk). Den fulle teksten til lisensvilkårene og tillatt bruk av materialer er tilgjengelig på www.creativecommons.org.