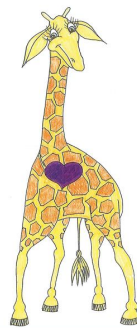


# Kommunikasjon

Hvordan få sagt noe viktig?



# Hvordan bruke IVK



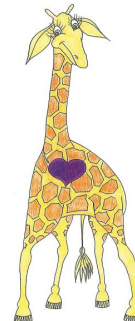
- IVK – ikke voldskommunikasjon. Det såkalte giraffspråket.
- IVK er en måte å kommunisere på som får oss til å komme i kontakt med andre på en god måte.
- IVK viser oss hvordan vi kan endre måten vi selv uttrykker oss på, og hvordan vi lytter til andre.



# 4 skritt i IVK



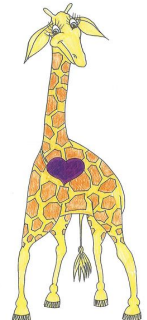
- 1. Observasjon: Hva observerer vi at andre sier eller gjør som påvirker vårt velbefinnende?
- 2. Følelse: Hva føler vi i forhold til det vi observerer?
- 3. Behov: Hvilke av våre behov er knyttet til disse følelsene?
- 4. Anmodning: Hvilke konkrete handlingene anmoder vi om for å berike våre liv?



# Hva er IVK?



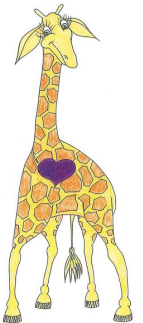
- IVK viser oss hvordan vi kan uttrykke oss og lytte til andre ved å fokusere oppmerksomheten på disse fire områdene: Hva vi observerer, føler og har behov for, og hva vi ber om for å berike våre liv. IVK bidrar til respekt, oppmerksomhet og empati og fremmer en mer intens måte å lytte på, og gir et gjensidig ønske om å komme i kontakt



# Gammel måte å kommunisere på

- Ofte kommuniserer vi på en måte som ikke avslører hva som foregår inni oss. Når vi møter folk eller atferd vi ikke liker eller forstår, reagerer vi med å fokusere på det vi mener de gjør feil.

Hvis lærere gir lekser elevene ikke har lyst til å gjøre, er de urimelige. Hvis noen svinger ut foran oss i trafikken, er de en idiot. Hvis jeg ikke får til noe på data, er de sprø de som tvinger meg til å gjøre det osv osv



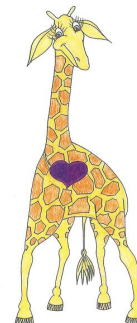
# Forts.



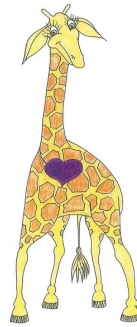
- Hvis vi var oppdratt til å snakke et språk som viser medfølelse, ville vi ha lært å uttrykke våre behov og verdier direkte, i stedet for å insinuere at det er noe galt når de ikke imøtekommes!
- En annen form for kommunikasjon som hemmer medfølelse, er å uttrykke ønsker som krav, hvis vi truer med straff hvis vedkommende ikke gjør som vi sier. Motivasjon skjer ikke gjennom krav og straff, da innfrir andre som regel bare våre ønsker for å unngå straff. Motivasjonen uteblir!

# Ikke sammenlign – bare observer

- Ikke sammenlign barn med hverandre. ”Se så flink han er til å skrive fint, kan du være like flink?” Dette styrker ikke barnets selvfølelse.
- I IKV observerer du det du ser, uten å vurdere. ”Jeg har aldri sett en dum unge, men jeg har sett en unge som av og til gjorde ting jeg ikke forstod...”
- Blandes observasjon og vurdering, kan det oppfattes som kritikk.
- Ting må være konkrete for tid og sammenheng: for eksempel: ”Han har ikke skåret et mål på 20 kamper.” Istedenfor: ”Han er en dårlig fotballspiller”



# Føle



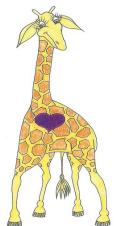
- Å gi uttrykk for vår sårbarhet, kan bidra til å løse konflikter.
- ”Jeg føler meg temmelig nervøs..  
”Jeg ønsker å bli godtatt her...
- Viktig å skille mellom følelser og tanker.
- Viktig å ha ord som beskriver følelser.
- Eks på å uttrykke følelser:
- ”Jeg beklager at du går.”
- ”Jeg blir redd når du snakker slik.”



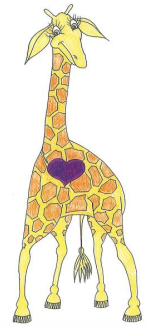
# BEHOV



- Det andre gjør kan være stimuli for dine følelser, men ikke årsak.
- Våre følelser er et resultat av hvordan vi velger å oppfatte det andre sier og gjør, samt våre spesielle behov og forventninger i dette øyeblikket.
- Sett følelsene dine i forbindelse med behovene dine: Jeg føler meg.....fordi jeg...  
"Jeg føler meg rasende fordi sjefen brøt løftet sitt, fordi jeg hadde regnet med å få en langhelg så jeg kunne besøke broren min."

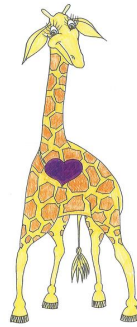


# Behov forts.



- Hvis vi gir uttrykk for våre behov, har vi større sjanse for å få dem tilfredsstilt.
- Hvis vi ikke tar våre egne behov på alvor, er det ikke sikkert at andre gjør det heller.
- Vi må kunne gi uttrykk for egne behov, samtidig som vi kommuniserer at vi er like opptatt av at andres behov blir ivaretatt.
- Når andre oppfatter noe som kritikk, bruker de sin energi på selvforsvar og motangrep! Jo mer direkte vi kan knytte følelser til våre behov, jo lettere er det for andre å reagere med medfølelse!!!!

# Behov



s

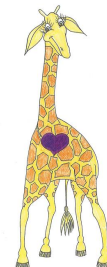


- Å vedkjenne seg sine behov:
- "Jeg føler meg sint når du sier dette, for jeg ønsker respekt, og oppfatter det du sier som en fornærmelse."
- "Jeg er motløs, for jeg skulle ønske jeg var kommet lenger med arbeidet."

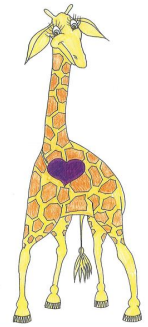
# Å anmode



- Vi ber om handlinger som kan tilfredsstille våre behov.
- Hvordan kan vi gjøre det på en slik måte at andre reagerer på dette med medfølelse??
- Bruk et positivt språk!  
”Det eneste jeg vet er at jeg *ikke vil* når noen ber meg om å gjøre en *ikke gjør!*  
Folk blir usikre på hva vi ber om, og negative anmodninger vekker ofte motstand.
- Vi må tydeliggjøre hva vi *vil* gjøre!



# Forts. å anmode

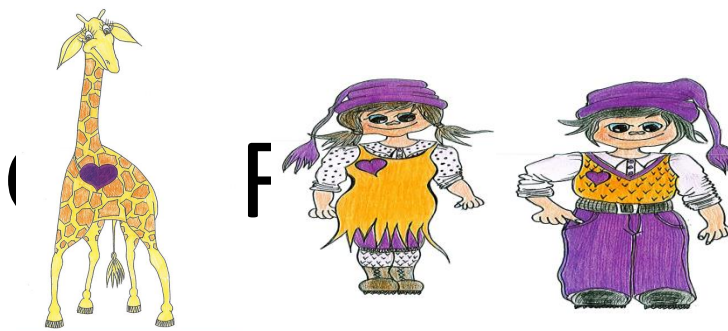


- Må ha klare og tydelige anmodninger, men må ha i bakhodet at noen kan oppfatte dette som krav.
- Det handler ikke om at andre skal forandre seg for at jeg skal få det som jeg vil, det handler om å utvikle forhold basert på oppriktighet og empati, som med tiden kan tilfredsstille alle sine behov!
- Eks.: Å fremsette anmodninger:  
"Jeg vil at du skal nevne en ting som jeg har gjort som du ikke likte."
- "Jeg ser helst at du kjører i eller under fartsgrensen."





- De fire samme kriteriene, å observere, å føle, har behov for og anmoder om brukes også motsatt vei, for å lytte til andre!!
- ”Ikke bare gjør noe, stå der!!
- Formålet med giraffspråket er ikke å endre eller justere andres atferd for at vi skal få det som vi vil: Formålet er å etablere kontakt basert på oppriktighet og innlevelse- og dermed ivareta både den andres og dine behov!



- Det kalles giraffspråk fordi:
- Giraffen har et stort hjerte og et romslig sinn.  
(Den er åpen og raus)
- Den er høyere enn de fleste, og tar et overblikk!!!
- Alle kan nå få øve seg i å bruke dette språket –  
Finn noe du ønsker å få gjort noe med i forbindelse med sammenslåingsprosessen.
  - Bruk giraffspråket til å få uttrykt dette.
  - Lever det til meg – så skal vi ta det opp i ledergruppa!

# Mitt "giraff ønske"

- Jeg observerer at....
- Dette gjør meg/ Jeg blir... (si din følelse)
- Jeg har behov for.....
- Jeg ønsker at...(anmoder om)
- Navn:

