

Förmåga: Stärk din empatiska förmåga för att kunna bemöta både dina och andras behov

Övning: Giraffspråket



Introduktion till pedagogen:

Känna empati och medkänsla

En människa som känner medkänsla betyder att den kan se och förstå en annan levande varelses känslor och agera därefter med en positiv vänlig gest/handling. Denna form av medmänsklighet är utan något medlidande, bara omsorg med fokus på någon annan, och den aktiverar vårt inre belöningssystem. Eftersom hjärnan är formbar kan vi också utveckla vår medkänsla genom träning. Vi tränar på förmågor som att känna trygghet, tacksamhet, välmående, närvaro, självkänedom, solidaritet och respekt, som i sin tur ger goda förutsättningar för vår medkänsla.

Är du inte nöjd? Gör något åt det då!

Så kan det låta, men det ställer stora krav på oss när vi ska göra en förändring och det är inte alltid vi lyckas. Vi behöver också träna på att det ibland får vara okej så som det är just nu, även om det inte är perfekt. Att vara snäll mot sig själv. Christina Anderson, psykolog och författare till boken Compassion-effekten, beskriver att selfcompassion, eller självmedkänsla, innebär att vara förlåtande gentemot sig själv även när det är jobbigt. Vissa situationer är smärtsamma och går inte bara över direkt, men de kan vara mindre smärtsamma om vi kan vara mer självmedkännande än självkritiska. Då är det lättare att acceptera situationen som den är. Om man tränar sin förmåga till självmedkännande så blir man mer förlåtande mot sig själv och accepterar sina svaga sidor och sina misstag. Då behöver man inte längre hitta strategier för att undvika att hamna i dessa situationer, utan kan istället ta tag i det som man behöver ta tag i.

Giraffspråket – konstruktiv konflikthantering

Psykologen Marshall Rosenberg utvecklade kommunikationsmodellen Nonviolence Communication (NVC), även kallad giraffspråket. Giraffspråket går ut på att uttrycka sig tydligt och att lyssna aktivt med inlevelse. Det kan vända samtal där annars båda parter skulle hamna i försvarsposition. Missförstånd och konflikter är tidstjuvar, som kostar både energi och pengar. För att hitta en hållbar lösning gäller det att tillgodose bådadas behov. En bra dialog är effektiv, stärker relationen och gör att vi har förtroende för varandra. Namnet giraffspråk har valts dels för att giraffen är det landlevande däggdjuret med det största hjärtat, och dels för att giraffen har långt mellan hjärta och hjärna, vilket innebär att "giraffen inte reagerar impulsivt, utan stannar upp och reflekterar". För att kunna lösa en konflikt behöver vi utveckla förmågan att se andras behov (långsiktighet). Ett annat svenskt namn på metoden är "empatisk kommunikation", och förmågan till empati och medkänsla är kärnan i metoden.

Giraffspråket använder JAG-språket:

- Mina observationer och min bild av konflikten.
- Mina känslor.
- Mina behov.
- Vad jag vill be om.

Det är lätt att anklaga och fokusera på den andre i en konflikt: "Det där gör du bara för att du är för lat för att hjälpa till" eller "Du bryr dig inte om vad jag känner".

Hos Marshall Rosenberg blir giraffen den som reflekterar och lyssnar till egna och andras behov. Som en kontrast till det förhållningssättet står vargen, som när det drar ihop sig till konflikt, visar tänderna och morrar hotfullt. En människa som betar sig som en varg är ofta omedveten om hur hen framstår när hen försvarar sig i tuffa situationer genom att angripa och sår sin motpart.

I en konflikt är det lätt att blanda ihop känslor, tankar och värderingar och förlora sig i ett vargbeteende. Giraffspråket handlar om att uttrycka sig tydligt och att lyssna aktivt och med inlevelse. Det ökar chansen att nå fram och hjälper dig att "lyssna mellan raderna". Vi kan träna på detta – att "sträcka på halsen" och använda våra sinnen till att lyssna aktivt för att förstå anledningarna och behoven bakom andras beteenden (tänk på Isberget).

Syfte:

I denna övning får eleverna ökad förståelse för vad det innebär att vara empatisk. Dessutom tränas deras förmåga att bli medvetna om sina och andras behov och känslor för att kunna agera och kommunicera på sätt som ökar förståelsen och acceptansen för oss själva och för varandra.

Genomförande:

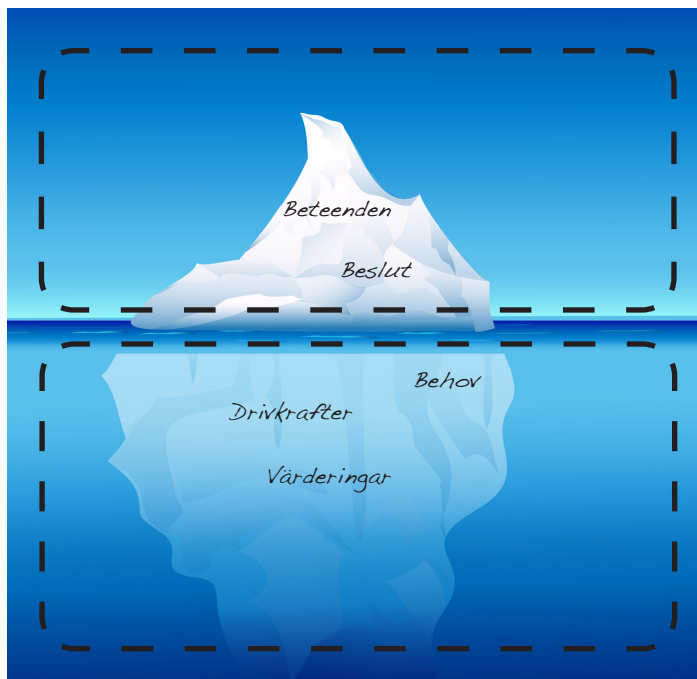
1. DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION: Inled övningen med att ställa frågan: "Vad bråkar människor om?"

Skriv en lista med olika relationstyper på tavlan, exempelvis:

- Syskon.
- Vänner.
- Föräldrar.
- Kollegor på en arbetsplats.
- En projektgrupp.
- Ett fotbollslag.

Låt eleverna i helklass, par eller enskilt komma med förslag på ämnen för gräl i dessa olika relationer. Svaren kan du sedan knyta an till genom hela övningen för att ta avstamp i elevernas egna tankar och erfarenheter. Syftet med denna del av övningen är också att eleverna ska våga dela med sig och samtidigt förstå att anledningarna till bråk kan vara många och väcka olika typer av känslor.

Har ni arbetat med Isberget kan det vara bra att visa det igen och peka på att anledningarna till konflikter alltid handlar om det som finns under ytan: Behov, drivkrafter och värderingar.



2. DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION: Skriv "EMPATI" och "SYMPATI" på tavlan. Vet eleverna vad dessa ord betyder? Vet de vad som skiljer dem åt? För att öka elevernas begreppsförståelse kan du använda denna historia:

"Tänk att jag är ute och går och så ser jag ett hål i marken och där har du (riktat till en av eleverna i klassen) trillat ner och kan inte komma upp. Jag säger "Ååå så jobbigt, fattar – taskig sits, lycka till!" och så går jag. Då har jag visat sympati – sagt att jag förstår att det är jobbigt och delar känslan.

Om jag istället säger "Ååå, så jobbigt – taskig sits, hur mår du? Vad kan jag göra för att hjälpa dig?" Då visar jag empati genom att jag försöker sätta mig in i den andres känsla och syn på sin situation och genom handling visa att jag försöker förstå och hjälpa. Jag vill finnas som stöd och hjälpa till att finna en lösning.

Skillnaden mellan sympati och empati är alltså att sympati handlar om att känna med någon på avstånd, medan empati innebär att verkligen sätta sig in i den andras situation och vilja agera för att hjälpa.

3. GENOMGÅNG AV GIRAFFSPRÅKET:

Visa en bild på en giraff eller rita en giraff på tavlan. Ställ frågan: Giraffen är det landlevande däggdjur som har det absolut största hjärtat. Varför är det så, tror ni? (Svar: För att hjärtat måste pumpa upp blod till hjärnan genom den långa halsen.)

Sammanfatta giraffspråket med hjälp av faktarutan på föregående sida.

Giraffens hjärta (som väger cirka elva kilo och är drygt en halvmeter långt) får symbolisera de känslor vi får när något händer, halsen symboliserar reflektionen när vi ger tanken tid att landa i hjärnan innan vi uttrycker oss och säger vad vi önskar och behöver.

Avslutning:

4. SAMMANFATTNING: Om vi ger oss själva tid för reflektion, så är chansen större att vi säger och gör saker på det sätt vi egentligen önskar, istället för att direkt reagera när vi känner något. Vi blir mer "empatiska" om vi först försöker förstå oss själva och varandra, innan vi agerar.

5. DISKUSSION eller ENSKILD REFLEKTION:

- Vad kan jag göra för att se till att jag får tid för reflektion när starka känslor väcks, så att jag inte direkt gör eller säger något som jag ångrar sedan?
- Vilka frågor kan jag ställa till mig själv eller den andre när jag upplever att jag får starka känslor inför något som sagts eller gjorts?

Låt eleverna få skriva ner några tips till sig själva. Lista gärna alla tips på tavlan.

6. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning?

Övning: Under ytan

**Introduktion till pedagogen och syfte:**

Följande övning passar att göra efter att man arbetat med giraffspråket. Den är lite mer avancerad och kräver en viss mognadsgrad hos eleverna för att "landa rätt". Övningen syftar till att låta eleverna träna på att strukturerat och empatiskt försöka förstå varandra och lösa konflikter på ett konstruktivt sätt.

Om vi känner att vi 'har svårt för' en människa eller ett beteende i vår omgivning beror det ofta på att vi inte förstår varför hen beter sig som den gör. Vi fokuserar på andras beteenden och reagerar oftast på samma nivå med våra spegelneuroner – en reaktionsspiral i form av stimuli-respons sätts igång. Likaväl som ett leende kan smitta av sig och vi ler tillbaka, så kan även härskarteknik leda till en spegling där vi låser oss eller reagerar destruktivt tillbaka.

Kom ihåg från tidigare avsnitt: Om vi jämför en människa med ett isberg så motsvarar våra beteenden allt som ligger ovanför vattenytan. Det som är gömt under vattenytan är våra behov och drivkrafter, det vill säga förklaringen till VARFÖR en person beter sig på ett visst sätt.

När vi vill förstå varandra på djupet och lösa konflikter eller hantera jobbiga situationer behöver vi aktivt stänga av våra speglingsreaktioner och istället aktivera vår empati och rikta vår uppmärksamhet och nyfikenhet på det som ligger gömt under ytan.

Material:

- Elevblad: Mötas under ytan

Genomförande:

1. Berätta för eleverna att de ska få träna på att följa modellen "Att mötas under ytan" (se följande sida). Det är ett bra verktyg för att påbörja en konfliktlösning, det vill säga öppna upp för ett konstruktivt och inlyssnande samtal. Inled med att tillsammans göra en lista med förslag på situationer där två "isberg har krockat under ytan", det vill säga då två personer har hamnat i konflikt med varandra. Låt eleverna inspireras av föregående övning och utgå från de olika relationstyperna (syskon, vänner, föräldrar och så vidare) för att komma på olika situationer.

2. Dela in eleverna i par och låt dem träna på att lösa konflikter med hjälp av bilden av två isberg som krockat under ytan. Dela ut elevbladet "Att mötas under ytan" till eleverna som ett stöd vid samtalen, eller projicera instruktionerna på tavlan.

**Att mötas "under ytan" – ett kommunikationsverktyg i tre steg:**

1. Bekräfta behov och drivkrafter (under ytan) hos den andre, till exempel: "Jag förstår att denna fråga är jätteviktig för dig." eller börja med att hitta gemensamma behov som ni delar under ytan för att inleda samtalet: "Jag vet att vi båda är upprörda just nu och ingen av oss menar något illa."
2. Förtydliga och berätta sedan om dina personliga behov och drivkrafter som just nu inte är tillfredsställda, till exempel: "För mig som din vän är det viktigt att vi kan prata om det som har hänt."
3. Be nu den andre om ett ändrat beteende eller föreslå ett nytt agerande, till exempel: "Därför föreslår jag att vi i lugn och ro lyssnar på varandra och att båda får prata till punkt."

Avslutning:**3. DISKUSSION I GRUPPEN:**

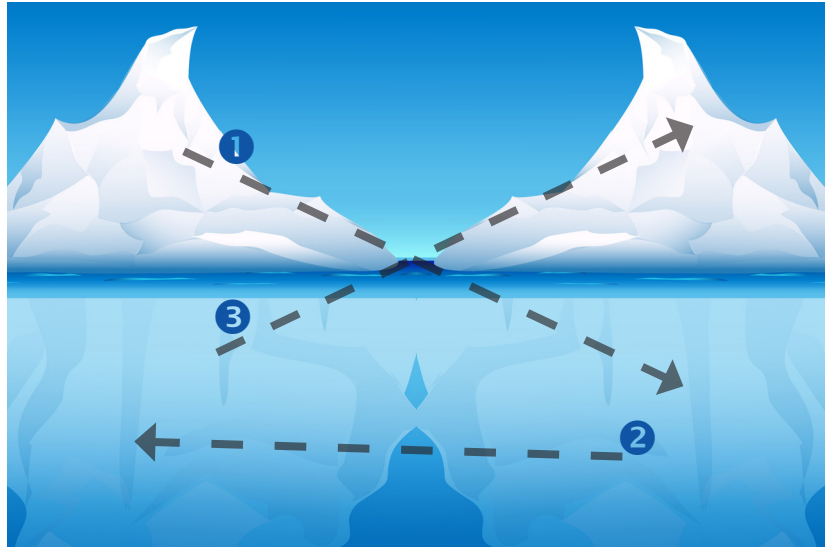
Hur gick det? Var det lätt eller svårt att använda sig av strategin? Var den till hjälp?

Skulle ni kunna använda er av detta framöver? Vad är vinsterna?

4. SAMMANFATTNING: Precis som med giraffspråket så behöver vi ibland hejda oss när vi är på väg att reagera impulsivt i en situation som gör oss arga, ledsna eller frustrerade. Genom att försöka pausa den direkta reaktionen skapar vi tid för att istället försöka förstå den andres beteende och när vi förstår varandra är chansen större att vi kan undvika konflikt. Väldigt ofta finns det viktiga svar att hitta under våra ytor. Nu har vi tränat i lugn för att ni ska kunna använda det i en verklig konflikt.

5. UTVÄRDERING: Vad har du lärt dig av denna övning?

Att mötas under ytan



1. Arbeta i par.

2. Sammanfatta tillsammans den konflikt som ni ska försöka lösa. Bestäm vem som ska börja prata med hjälp av stegen nedanför.

3. STEG 1: Visa att du vill försöka förstå

Berätta att du förstår att det finns en anledning till att det blev en konflikt (även om du ännu inte förstår orsaken). Detta kan du göra genom att exempelvis säga:

"Jag förstår att detta är jätteviktigt för dig" eller "Jag vet att vi båda har det stressigt just nu och att ingen av oss menar något illa".

STEG 2: Var tydlig med varför du önskar lösa konflikten

Detta kan du göra genom att exempelvis säga:

"För mig som din vän är det viktigt att vi kan prata om det som har hänt" eller "Det är jobbigt för alla inblandade att vara i konflikt och jag önskar att vi kan försöka lösa den och gå vidare".

STEG 3: Ge ett förslag på hur ni nu kan gå vidare

Be nu den andre om ett annat sätt att agera på genom att föreslå hur ni kan göra nu. Detta kan du göra genom att exempelvis säga:

"Därför föreslår jag att vi i lugn och ro lyssnar på varandra och att båda får prata till punkt".

4. Låt person två gå igenom samma steg (1-3).

5. STEG 4: Lös konflikten

Ha nu ett samtal där ni försöker lösa den konflikt ni har fått genom att lyssna aktivt, låta den andre tala till punkt och försöka se det som finns under ytan hos er båda.