



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Hur fungerar Giraffspråket?

En studie i hur Giraffspråket kan fungera i praktiken, med utgångspunkt från två olika skolor.

Karin Birkestad
Annica Granath

LAU370

Handledare: Ann-Katrin Eeg-Olofsson

Examinator: Ulf Christiansson

Rapportnummer: HT07-2611-039

Abstrakt

Examensarbete inom läraryrket

Titel: *Hur fungerar Giraffspråket? – En studie i hur Giraffspråket kan fungera i praktiken, med utgångspunkt från två olika skolor.*

Författare: Karin Birkestad och Annica Granath

Termin och år: HT 2007

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Ann-Katrin Eeg-Olofsson

Examinator: Ulf Christiansson

Rapportnummer: HT07-2611-039

Nyckelord: Giraffspråket, NVC, konflikt, förhållningssätt, värdegrund.

Bakgrund

Under den tid vi tillbringat i skolan har vi mer och mer insett vikten av minst en välfungerande konflikthanteringsmodell som vi kan använda oss utav. Under våra praktiktillfällen ”VFU” har vi fått en inblick i hur mycket tid som går åt till att lösa konflikter i skolans värld. Eftersom vi bägge två upplever att vi inte fått någon övning och teori i konflikthantering under vår tid som studenter på lärarutbildningen, ansåg vi att det var av största relevans att vi på detta sätt tillgodo gjorde oss någon djupare form av kunnande i konflikthantering.

Syfte

Examensarbetets syfte är att vi ska få en fördjupad insikt i hur det s.k. Giraffspråket kan fungera i praktiken och för att förebygga konflikter. De frågeställningar vi haft till vår hjälp för att ge en bakgrund till syftet är:

- Vad kännetecknar en konflikt?
- Hur förhåller vi skribenter oss till konflikter?
- Vad innebär Giraffspråket?
- Hur förhåller sig Giraffspråket till läroplanen *Lpo 94*?

Metod och material

Uppsatsen bygger på material i form av litteraturstudier, kvalitativa intervjuer och en observation. Via Internet har vi fått fram material och intervjuinspelningar med upphovsmannen Marshall B. Rosenberg. Vi fick även tillgång till en DVD där Marshall B. Rosenberg under nästan två timmar demonstrerar och föreläser om Giraffspråket och NVC:s förhållningssätt.

Resultat

Det vi slutligen kommit att konstatera är att Giraffspråket/ NVC:s förhållningssätt går väl ihop med värdegrunden i *Lpo 94*. Vi konstaterar även att det är ett ”språk” (kommunikationssätt) som kräver stor empatiförmåga, samt bidrar till att öka möjligheterna för kontaktskapande och samarbete. Risken för missförstånd minskar i och med det ärliga och öppna förhållningssättet.

Resultatet av undersökningen pekar också på de svårigheter som kan uppstå när man i praktiken arbetar med Giraffspråket. De tre tydligaste svårigheterna som framkom i undersökningen var: tidskrävande, kräver stöd samt stjälar mycket kraft från den som skall förändra sitt förhållningssätt.

Betydelse för läraryrket

Vi har kunnat finna stöd i att man som lärare med kunskap om Giraffspråket, har ökade möjligheter att lösa konflikter så att alla berörda parter behov blir tillgodosedda. Detta menar vi är av stor betydelse för lärare, då de dagligen måste hantera konflikter. Vi anser även att Giraffspråket delar de värderingar som skolan skall förmedla enligt styrdokumentet *Lpo 94*.

Förord

Att skriva denna uppsats har varit en stor utmaning, då vi tidigare inte har skrivit en uppsats av denna omfattning. Vi tycker ändå att vi har lärt oss mycket under processens gång och fått en inblick i hur det är att skriva en forskningsrelaterad uppsats. Vi har bland annat lärt oss att det inte alltid blir som man planerat och att det tar tid att skriva denna typ av arbeten. De kanske största lärdomarna drar vi ifrån de misstag vi själva gjort under materialinsamlingen.

Vi har utformat största delen av examensarbetet tillsammans. Samarbetet har fungerat bra och vi har varit eniga kring utformandet. De delar där vi främst kan urskilja våra olika insatser är:

Annica har: - skrivit om konflikter (2.1)

- skrivit om teorier (3)

Karin har: - skrivit om Giraffspråket/NVC (2.2)

Nu har vi sakta men säkert kommit mot slutet av vår fyra år långa utbildning. Den har givit oss många teorier och även en del praktik. Det som vi bägge helt och klart kan skriva under på är att vi längtar ut till verkligheten och att där få anta utmaningen och försöka övervinna svårigheterna i skolans komplexa värld. Det skall bli utmanande att under en längre sammanhängande tid få pröva hur teorierna fungerar i praktiken. Framför allt ska det bli givande att erhålla möjligheter till mer kompetens i form av samarbete med blivande erfarna kollegor och genom kompetensutveckling. En sak är helt klar, man blir aldrig "färdig" som pedagog, utan här måste man hela tiden fortsätta vara nyfiken och ta vara på de utbildningstillfällen som ges.

Slutligen vill vi tacka de två pedagoger som ställde upp och deltog i vår undersökning samt de personer som lånat ut litteratur och hjälpt oss genom sin respons. Vi vill även tacka vår handledare vid institutionen för pedagogik och didaktik, Ann-Katrin Eeg-Olofsson, för all hjälp och allt stöd i vått och torrt under denna period.

Göteborg, januari 2008

Karin Birkestad och Annica Granath

Innehållsförteckning

1. Bakgrund och syfte	1
1.1 Syfte och frågeställningar	2
1.2 Begreppsförklaringar	2
2. Litteraturgenomgång	3
2.1 Konflikter	3
2.2 Nonviolent Communication, NVC	5
2.2.1 Vad innebär NVC?	6
2.2.2 De fyra stegen	7
2.2.3 Vad innebär giraffen och vargen som symboler?	10
2.3 Tidigare forskning om NVC	11
2.4 Presentation av Livsviktigt som är ett EQ arbetsmaterial.	12
3. Teorier	12
3.1 Kommunikation enligt humanismen	12
3.2 Kommunikation och lärande	13
4. Metod	15
4.1 Urval, val av intervjupersoner och klass att observera	15
4.2 Intervjufrågor	16
4.3 Procedur	17
4.4 Databearbetning & tillförlitlighet	17
4.5 Etiska överväganden	18
5. Resultat	19
5.1 Skolans inställning	19
5.2 Hur arbetar man med Giraffspråket	20
5.3 Svårigheter	22
6. Diskussion	23
6.1 Hur förhåller vi skribenter oss till konflikter?	24
6.2 Hur arbetar våra intervjuade pedagoger med att förebygga konflikter i skolan?	24
6.3 Vad innebär Giraffspråket?	25
6.4 Hur kan Giraffspråket fungera i praktiken?	25
6.5 Hur bra stämmer Giraffspråket in på värdegrunden i Lpo 94?	27
6.6 Vidare forskning	29
7. Slutord	29
8. Referenslista	31
9. Bilagor	
Bilaga 1 – Intervjufrågor 1	
Bilaga 2 – Intervjufrågor 2	
Bilaga 3 – Observation	
Bilaga 4 – Sång	
Bilaga 5 – Känslor	
Bilaga 6 - Behov	

1. Bakgrund och syfte

Under våra praktikperioder har vi ofta kommit i kontakt med konflikter av olika slag. Vi har sett hur missförstånd har lett till slagsmål, hur meningsskiljaktigheter inte respekteras utan istället skapar bråk och hur eleverna brister i att visa varandra omtanke. Skolorna har hanterat konflikterna på olika sätt och med olika metoder. Vi har under dessa praktikperioder kommit i kontakt med ett EQ-material som kallas *Livsviktigt*, där skolorna har arbetat med färdiga lektionsförslag på hur konflikter kan förhindras (Kimber, 2004). Vi har även stött på ett förhållningssätt som kallas "*Giraffspråket*" som används för att förebygga konflikter.

Vi kände att det skulle bli svårt att komma ut i skolans värld utan någon djupare kunskap om konflikthantering. Framför allt eftersom vi själva vill kunna känna oss trygga när vi kommer ut som "färdiga pedagoger" och dagligen skall lösa och hantera konflikter i skolan. Det är alla elevers rättighet att kunna vara i skolan och känna en grundtrygghet och acceptans kring sin egen person. Har inte eleven denna möjlighet är det mycket svårt att komma till en god inlärning menar vi. Det är en skyldighet som pedagog att verka för att alla elever känner denna trygghet och acceptans. Det står klart och tydligt i skolans styrdokument (Utbildningsdepartementet, 2005, s. 5-6, 11).

Styrdokumentet *Lpo 94* (idag gällande läroplan för det obligatoriska skolväsendet), liksom *Lpfö 98* (idag gällande läroplan för förskolan) och *Lpf 94* (idag gällande läroplan för de frivilliga skolformerna) visar på strömningar som finns i vårt samhälle, snarare än att de speglar nyvunna insikter som är baserade på forskningsresultat inom det pedagogiska fältet. Resultatet beror ofta på den rådande kunskapssynen som råder ute i samhället för tillfället, vilka politiska partier som har makten och vad deras fokus riktas emot just nu (Johansson & Svedner, 2004). Detta kan ibland bidra till intressekonflikter hos berörda politiker, skolan och övriga befolkningen (Orlenius, 2001, s. 14-15).

Lpo 94 innehåller strävansmål och uppnåendemål samt riktlinjer för lärare och arbete i den obligatoriska skolan. Det är dessa mål som ska vara vägledande för skolans arbete och som enligt skollagen skall följas av förskoleklasser, skolor och fritidshem. I *Lpo 94* beskrivs vikten av att skolan aktivt arbetar med respekt, medkänsla och acceptans för olikheter.

Skolan skall främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling skall prägla verksamheten. Ingen skall i skolan utsättas för mobbning. Tendenser till trakasserier skall aktivt bekämpas. Främlings fientlighet och intolerans måste bemötas med kunskap, öppen diskussion och aktiva insatser.

(Utbildningsdepartementet, 2005, s. 5)

Det här är ett arbete som aldrig kan avstanna eller enbart tillfälligt drivas i tema eller projektform. Detta arbete måste kontinuerligt fortskrida så länge det finns elevgrupper. Det är vår övertygelse i enlighet med *Lpo 94*, att alla som är anställda på en skola, tillsammans med skolledning och vårdnadshavare, skall arbeta aktivt med att motverka konflikter.

Vi anser att vi inte fått tillräckligt med utbildning i konflikthantering under vår utbildningstid. Med tanke på alla de konflikter som vi bevittnat under våra praktikperioder, så har vi haft ett behov av att söka denna kunskap själva. Under flera praktiktillfällen, s.k. VFU:er (verksamhetsförlagd utbildning), under lärarutbildningen, kom en av oss i kontakt med Giraffspråket. En av pedagogerna på praktikskolan hade för en tid sedan gått en utbildning inom Giraffspråket och läst litteratur om detta och liknande förhållningssätt. Under praktiktiden

diskuterades därför ibland Giraffspråket. På detta sätt föddes intresset och idén till vår önskan att kunna fördjupa oss i just frågeställningar kring Giraffspråket.

1.1 Syfte och frågeställningar

Vårt syfte med detta arbete är att vi ska få en fördjupad insikt i hur det s.k. Giraffspråket kan fungera i praktiken och för att förebygga konflikter.

För att besvara syftet menar vi att vi behöver tydliggöra bakgrunden till Giraffspråket och konflikter. Detta konkretiseras i nedanstående frågeställningar:

- Vad kännetecknar en konflikt?
- Hur förhåller vi skribenter oss till konflikter?
- Vad innebär begreppet ”Giraffspråk”?
- Hur förhåller sig Giraffspråket till läroplanen *Lpo 94*?

Studiens syfte med att se hur Giraffspråket kan fungera i praktiken går att finna i uppsatsens resultat- och diskussionsdel. Frågeställningarna om vad som kännetecknar en konflikt samt vad begreppet Giraffspråk innebär, kommer vi att behandla och besvara under litteraturgenomgången. Vi har sedan valt att ge svar på hur vi som skribenter förhåller oss till konflikter i diskussionen. I detta avsnitt väver vi även in våra informanternas syn på hur de i vardagen arbetar med att förebygga konflikter med hjälp av Giraffspråket. På så vis kommer även resterande delar av vårt syfte att besvaras i detta avsnitt. Avslutningsvis tar vi upp hur Giraffspråket förhåller sig till läroplanen *Lpo 94* i slutet av diskussionen.

1.2 Begreppsförklaringar

Vi kommer här redogöra för en del begrepp vi använder i vår rapport. Detta för att tydliggöra vad vi menar med just det begreppet.

Empati - innebär att kunna leva sig in i en annan människas känsloläge och behov. Vanligen förmedlas den empatiska förståelsen av en bekräftande handling (minspel, kommentar). En förutsättning för empati är förmågan att kunna skilja mellan egna känslor och motpartens (Nationalencyklopedin, 2008).

Sympati - är en känslomässig samhörighet med en annan person. Ofta innebär det att en person upplever ledsamhet, inte på grund av egen bedrövelse utan för att någon annan person som denne är välvilligt inställd till är ledsen (Wikipedia, 2008).

NVC - Nonviolent Communication, ickevåldskommunikation, ett förhållningssätt för att förebygga och lösa konflikter.

Konflikt - härstammar från latinets "conflictus" som betyder sammanstötning, motsättning – en kamp mellan olika krafter (Lennéer Axelsson & Thylefors, 2004, s. 13). Vi lägger inte in mobbning i detta begrepp, utan vi syftar på vardagskonflikter som utspelas i samhället och skolan.

Giraffspråk - Ett vardagligt uttryck för Nonviolent Communication. Det är även ett symboliskt uttryck för det förespråkade sättet att prata inom NVC.

Vargspråk - Ett symboliskt uttryck för "maktspråk/förtryckarspråk" som är det oönskade sättet att prata enligt NVC.

EQ - förkortning för Emotional Quotient – emotionell kvot (Wikipedia, 2007). EQ kallas även för emotionell eller social intelligens/kompetens.

2. Litteraturgenomgång

Under litteraturgenomgången kommer vi att presentera den litteratur vi finner relevant. Först presenteras litteraturen som berör området konflikter. Här har vi tagit vår utgångspunkt i boken *Om konflikter* av Barbro Lennéer Axelsson och Ingela Thylefors (1998). Vid en sökning av litteratur om konflikter, fick vi många träffar på ovan nämnda författare. Vi valde boken *Om konflikter* eftersom vi ansåg att den på ett brett sätt tog upp ämnet konflikter och presenterade detta utifrån olika infallsvinklar. Vi är dock medvetna om att författarna inte har sin förankring i skolvärlden men vi finner ändå att de ger en god bild av konflikter i allmänhet och hur de kan uppstå (vare sig det utspelas sig hos barn eller vuxna).

Vi kommer under litteraturgenomgången att besvara vår frågeställning "Vad kännetecknar en konflikt" samt ge en presentation av NVC/Giraffspråket. Genom denna presentation besvarar vi även frågeställningen om att ta reda på vad Giraffspråket innebär. Avslutningsvis kommer vi att göra en kort presentation av EQ-materialet *Livsiktigt* eftersom det är det material som dök upp som ett alternativ till Giraffspråket under vår undersökning.

2.1 Konflikter

"Ordet konflikt kommer från latinets *conflictus* som betyder sammanstötning, motsättning – en kamp mellan olika krafter. En konflikt är helt enkelt en intressemotsättning." (Lennéer Axelsson & Thylefors, 1998, s. 13). Konflikten kan vara obetydlig eller vara av stor betydelse. Lennéer Axelsson och Thylefors skriver att Marx och Freud hängav sig åt ämnet konflikt. Båda var eniga om att konflikterna och dess utgångspunkt måste medvetandegöras för att kunna lösas. Marx såg lösningar på konflikter genom en samhällsförändring, medan Freud hävdade att man genom att upptäcka och se våra konflikter, finner olika sätt att lära sig leva med dem (ibid. s. 16).

Familjeterapeuten Heitler (1990, refererad i ibid.) för in en känslomässig aspekt i sin beskrivning av konflikter: En konflikt är en situation, där parterna verkar helt fast i sitt eget mönster utan möjlighet att lösa meningsskiljaktigheter. Dessa åtskilda krafter kan göra så att spänningar uppstår, men det behöver inte betyda oegentligheter eller krig parterna emellan. Sociologen Coser (1971, refererad i ibid.) säger att en konflikt innefattar en strid om saker som har ett visst värde

eller en kamp grundad i viljan att ha status, bestämmande eller tillgångar. Detta är parterna oense om och de vill inte bara få igenom sina krav utan de vill också skada eller oskadliggöra sina motståndare. En annan sociolog vid namn Aubert (1970, refererad i Lennéer Axelsson & Thylefors, 1998) fokuserar på sociala konflikter. Han tar till sig den fientliga delen i sin beskrivning: då han menar att en konflikt är ett tillstånd i samspelet mellan två eller flera människor, som visar på yttre fientlighet, spänning eller meningsskiljaktigheter. Lennéer Axelsson och Thylefors uttrycker att konflikthantering innebär ett arbete där man förhindrar konflikterna innan de växer sig svårhanterliga. Många motsättningar skulle aldrig ha uppkommit om det hade funnits en större insikt i konfliktens upprinnelse och helhet hos de berörda parterna (ibid. s. 14-17).

Behov och önsknings är en styrande faktor när man studerar konflikter och dess olika skeenden. Intresse är något som är viktigt för en människa. I konfliktlitteraturen används intresse som ett samlingsbegrepp för behov, mål, önsknings och ambitioner. Det kan vara värt att skilja på behov och övriga intressen.

Konflikter som bottnar i behov blir intensivare än om de baseras på önsknings och andra intressen. Sandel gör en klagörande distinktion mellan behov och önskemål. Behov är basala och handlar om det som människor faktiskt behöver för att överleva fysiskt och psykiskt.

(Lennéer Axelsson & Thylefors, 1998, s. 28)

Behov kan därför anses som något man saknar, d.v.s. något som behöver bli tillgodosett. Detta betyder inte att behov därmed kan liknas med "bekymmer" eller andra ord med negativ innebörd. Att barn t.ex. behöver tillsyn, säkerhet och mänsklig gemenskap är inte detsamma som att detta är ett "bekymmer" (ibid. s. 28).

Den provocerande olikheten är ofta bidragande till att många konflikter överhuvudtaget uppstår. Om vi kunde tolerera varandras olikheter och brister på ett bättre sätt eller åtminstone hanterade konflikterna med mer respekt, skulle många konflikter få mindre förödande förlopp. Människan är ovanligt jämförande, detta fenomen framstår som mycket klart och tydligt. De flesta konversationer som människor har emellan sig, kretsar ofta kring funderingar om sina egna och andras likheter och olikheter (ibid. s. 38-39).

Rättvisa – använder vi människor oss utav för att kunna jämföra oss i olika sociala relationer. Det centrala behov som kännetecknar rättvisa, ligger djupt förankrat hos människan. Svenska barn räknar med att bli relativt lika behandlade av sina vårdnadshavare.

Första steget i demokratiträning tas redan i syskonrelationer, när barnets behov att själv vara den favoriserade omvandlas till kravet att ingen ska favoriseras. Redan mycket små barn har en väl utvecklad känsla för denna mänskliga likavärdesprincip.

(Lennéer Axelsson & Thylefors, 1998, s. 41)

Rättvisa är för människan en faktor som väger tungt när vi samspelar i vår vardag. Detta behov av rättvisa kan förklara att många barn och vuxna ofta känner någon slags avundsjuka gentemot sin omgivning. De konflikter som denna känsla tar fram är ett sätt att försöka skipa rättvisa och maktförhållanden. Vi fokuserar för det mesta på den orättvisa som drabbar oss personligen framför andra.

Den andliga ledaren Mahatma Gandhi utgick från mänskliga rättigheter kombinerat med en stark respekt för människors sammansatthet och skillnader i konflikthantering. Han lade stor vikt vid att erkänna bägge parter i en konfliktsituation (Juergensmeyer, 1986, refererad i Lennéer Axelsson & Thylefors, 1998). Bägge sidor i en konflikt har rätt till sin egen uppfattning och värdering av rådande situation oavsett vem som har "mer" rätt än den andre. Gandhi hade en bred gråskala, i

stället för en svartvit ”rätt-eller-fel-skala. Han var kritisk mot hur britterna styrde Indien, men erkände samtidigt det positiva som den brittiska civilisationen tagit med sig och ville ta vara på detta. Han varnade för skärpning av politiska motsättningar i all konflikthantering. Gandhi menade att det bara gör det svårare att bli tagen på allvar utav den andra sidan. Han uppmanade att man bör ha ett öppet sinne för kommunikation och för självkritik (Lennéer Axelsson & Thylefors, 1998, s. 54-55).

Lennéer Axelsson och Thylefors hänvisar till Harry Martinsson när han i dikten *Utsikt från en grästuva* skriver att en konfliktmodell kan vara medvetenheten att vilja förhandla. Dikten fortsätter med att kunskapen att förhandla är kanske det som tydligast skiljer människan från djuren, och det är detta kunnande och denna ambition till förhandling som tagit människan framåt, placerat henne snäppet ovanför djuren gällande konfliktsituationer (ibid. s. 91).

En motsägelse som filosofen Buber (1964, refererad i ibid. s. 133) reflekterar över och som Giraffspråket hämtat inspiration ifrån, är svårigheten som vi människor ändå har att uttrycka våra verkliga behov och känslor. En stor sammanstötning är till för att reda ut problemen. Sammanstötningen ger åtminstone de berörda en chans att göra det. Ofta förvärras konflikter många gånger genom att de undviks. Buber uttrycker sig så här:

Ursprunget till alla konflikter mellan mig och mina medmänniskor är att jag inte säger det jag menar och inte gör det jag säger att jag ska göra. Därigenom förgiftas situationen mellan mig och den andre mer och mer.

(Lennéer Axelsson & Thylefors, 1998, s. 133)

I förhandling och kommunikation krävs en kontakt för att människan skall kunna komma framåt i en konfliktsituation. Motsättningar och avsaknad av kontakt hänger mycket nära samman. Hur kontakten ser ut och vad den innehåller är en avgörande grundbult för åt vilket håll motsättningen mellan människor tar vägen. Länken kan förebygga, avslöja, skapa, reparera eller förvärra konflikter. Men framför allt är kanske kontakten det främsta medlet för att hantera och lösa konflikter (ibid. s. 213).

2.2 Nonviolent Communication, NVC

Det finns ett svenskt ordspråk som heter "Kärt barn har många namn" och så är det även med Nonviolent Communication eller NVC som det ofta förkortas. NVC kallas även för empatisk kommunikation eller för det mer lättsamma Giraffspråket. Niclas Rönström, disputerad med fokus bland annat på kommunikation skriver i *Introduktion till Nonviolent Education* att Nonviolent Communication [NVC] både är ett förhållningssätt och en kommunikationsmodell (Rönström, 2007, s. 2). Med hjälp av NVC kan risken för att en konflikt skall uppstå minska och det blir lättare att etablera en kontakt mellan de inblandade parterna. Pedagogen och forskaren Bodil Weirsøe (2004) menar i *Empatisk kommunikation* att förhållningssättet även lär dig att finna samspel mellan känslor, empati och behov. Känslorna har sin rot i våra grundläggande behov och visar sig när behoven antingen tillgodoses, vilket får dig att må bra, eller om de inte tillgodoses, vilket får dig att må sämre.

NVC som begrepp utvecklades av den amerikanska psykologen Marshall B. Rosenberg under 1960-talet (Föreningen Nonviolent Communication i Sverige [FNVC], 2007). I sitt arbete med människor började Rosenberg att fundera över varför vissa människor verkade njuta av att se andra människor straffas när de gjort något som ansågs ”fel”. Sedan fanns det andra människor, i samma samhälle, som njöt av att få andra att må bra. Det Rosenberg fann, var att de olika

grupperna hade ett vitt skilt språk (Friare Liv, 2007). Rosenberg har bland annat tagit inspiration ifrån filosofen Buber och den andliga ledaren Gandhi när han utvecklade Nonviolent Communication (Smith, 2006; Rosenberg, 1995).

Det har under lång tid funnits människor som hävdar att de är överlägsna andra människor och på grund av detta styr andra. Rosenberg menar att det beteendet då kräver ett maktspråk och detta språk går att spåra så långt som 8000 år tillbaka. Språket används för att klassificera människor efter vad de är (bra-dåliga, normala-onormala o.s.v.) och efter vad som anses vara rätt och fel. Det är även detta språk som är vanligast i vår kultur. Rosenberg fortsätter att berätta att han vill få oss människor att hitta tillbaka till detta språk utan våld, som han menar att vi hade innan maktspråket. Han hävdar att NVC/Giraffspråket är människans naturliga språk, eftersom det utgår ifrån människors behov (Friare Liv, 2007).

Rosenberg skriver i en artikel som heter *Ilska och system av dominans* (2000a) hur han var nyfiken på de kulturer som i princip inte hade något våld. Han besökte därför en sådan kultur, Orang Asilie stammen, i Malaysia. Rosenberg tar i artikeln upp exempel från resan. Hans tolk hade inför mötet med stammen berättat att stammens språk inte hade verbet ”att vara”. Rosenberg reflekterade över att det tog bort nästan 90 % av hans kulturs ordförråd. Tolken fortsatte att delge Rosenberg att man inom stammen inte säger till människor hur de är, utan vad man ser att de gör. Vill man ha en ändring av något, berättar man vad man önskar att de skulle göra på ett annat sätt. Inom denna och liknande kulturer är bestraffning ett främmande begrepp. Rosenberg menar att för oss som lever i en kultur där bestraffning är ett genomsyrat inslag, kan det inledningsvis vara svårt att se andra alternativ. Tolken gav Rosenberg en metafor som förklaring till varför de inte hade bestraffning: ”Om du har en växt som inte växer som du vill, straffar du den då i hopp om att den ska växa bättre efter straffet?” (Rosenberg, 2000a, s. 2). I Nonviolent Communication kan man se att Rosenberg har blivit inspirerad av mer fredliga kulturer som den här ovan. Han har tagit med deras observation- och behovsaspekter som en viktig del i hur man kommunicerar med hjälp av Giraffspråket.

För att sprida sina tankar och sitt budskap med Nonviolent Communication utanför USA har Rosenberg skapat center runt om i världen. Där utbildas personer i förhållningsättet NVC. De utbildade tränarna håller sedan kurser och utbildar vidare i sina respektive hemländer. ”Förening Nonviolent Communication i Sverige” startades 1989 i syfte att sprida NVC:s budskap. För närvarande finns det sju aktiva certifierade tränare i Sverige (FNVC, 2007). Den tränare som vi skribenter uppfattar att man oftast stöter på i artiklar och föreläsningar, heter Marianne Göthlin. Hon är lärare i botten och arbetar aktivt med att hålla seminarier och utbildningar riktade till skolor.

2.2.1 Vad innebär NVC?

Nonviolent Communication är ett sätt att prata och förhålla sig. Det kan fungera som ett fredligt verktyg för att förhindra att en konflikt uppstår.

Grunden som bör finnas hos en person som skall använda Nonviolent Communication är att personen måste ha en empatisk förmåga. Det är avgörande att personen kan ha en förståelse och förmåga att tolka och sätta sig in i både sina egna och andras känslor och behov. Den empatiska förmågan är något av en nyckel för att nå framgång med ett mer NVC-inspirerat förhållningssätt. Kan du inte föreställa dig hur en person känner sig i en given situation, blir det svårt att få en

grund i kommunikationen att utgå ifrån. Har man en empatisk förmåga underlättar det att man kan se människor som likvärdiga där allas behov är lika viktiga.

NVC framhåller att det personliga ansvaret är viktigt (Rönnström, 2007, s. 4). Det är betydelsefullt, för att skapa en bra kommunikation, att man står för det man säger och gör och inte påstår "att man inte hade något val".

2.2.2 De fyra stegen

När man pratar giraffspråk och använder det som en kommunikationsmodell har man fyra steg som utgångspunkt. Dessa steg eller komponenter är: observation, känsla, behov och önskemål. Stegen ingår både i det vi uttrycker om oss själva samt i det som vi lyssnar till hos den vi pratar med. Modellen kan användas i flera olika situationer och för olika syften, exempelvis för att hantera konflikter både egna och vid medling, för att utveckla empati eller för att utveckla mod att uttrycka sig ärligt (Rönnström, 2007, s. 4). Socionomen Anne-Christine Smith presenterar i sin bok *Giraffspråket* (2006, s. 26), en förtydligande modell för vad det är vi uttrycker och vad det är vi lyssnar till i kommunikationen med varandra.

De fyra saker som jag uttrycker är:

1. Vad jag observerar (ser och hör)
2. Hur jag känner
3. Vilka behov jag har
4. Mina önskemål konkret och positivt

De fyra saker jag lyssnar till hos den andre:

1. Vad du observerar
2. Hur du känner
3. Vad du behöver
4. Vad dina önskemål är

Steg 1: Observation

I första steget frågar man sig själv eller den man pratar med, efter vad det är man sett och hört. Rosenberg beskriver i *Vi kan reda ut det!* (2003a, s. 36), en observation som något vi skulle kunna dokumentera med en videokamera, alltså sådant vi faktiskt kan se, höra eller beröra. Många människor har svårt för detta steg då man av vana lätt lägger in tolkningar av det man har iakttagit (Weirsøe, 2004, s. 76; Smith, 2006, s. 27). Visst kan alla observationer vara tolkningar i någon form, men när man pratar om tolkningar i detta steg menar man tolkningar i form av bedömningar. Vi drar med andra ord slutsatser av det vi har observerat när vi tolkar (Rosenberg, 2003a, s. 36). För att få till stånd en god grund för kommunikation är det viktigt att man undviker att bedöma situationen och enbart håller sig till konkreta, värderingsfria observationer. Det är lättare att få till en samverkan och en kontakt om man undviker generaliseringar och omdömen (Rönnström, 2007, s. 5).

En situation kan tolkas på flera olika sätt, det person A uppfattar som blyghet kanske person B uppfattar som lyhördhet och person C som försiktighet. För att alla inblandade skall kunna känna igen situationen är det angeläget att minska de subjektiva tolkningarna och hålla sig till de konkreta handlingar som skett. Ett exempel på vad som är en tolkning är utsagan "Hugo är blyg" jämför sedan detta med observationen "Hugo pratade inte med någon under dagen". För att illustrera skillnaden mellan observation och tolkning hänvisar Rosenberg (2000b; 2003a) ibland till en sång som poeten och kompositören Ruth Bebermeyer har skrivit, se bilaga 4. Rosenberg utvecklar med att i *Nonviolent communication – A language of compassion* (2000b, s. 29) säga att vissa omdömen, som 'lat' och 'dum', är lättare att urskilja som tolkningar än mer neutrala etiketter, som exempelvis 'kock', som Bebermeyer använder i sången.

Det kan kräva en hel del träning för att få upp förmågan att skilja mellan observation och tolkning. Rosenberg brukar därför i sina böcker samt på sina föreläsningar ge flertalet exempel, för att läsarna/åhörarna skall få träna. Här följer ett antal exempel på hur en tolkning respektive en renodlad observation kan låta. Exempelen nedan är hämtade från en av hans böcker.

Exempel på observationer blandade
med tolkningar

Du är för generös.

Douglas skjuter upp saker.

Hank Smith är en usel fotbollsspelare.

Exempel på observationer fria
från tolkningar

Jag ser dig ge bort alla dina
lunchpengar till andra.

Douglas pluggar endast kvällen
före sina tentor.

Hank Smith har inte gjort ett
enda mål på tjugo matcher.

(Rosenberg, 2003a, s.37)

[...]

Rosenberg (ibid. s. 36) förklarar att användningen av NVC inte innebär att man låter bli att ge omdömen. Man ger dock omdömena på ett annat sätt. Genom att utgå ifrån vad vi har observerat kan vi berätta hur vi känner oss och vad vi värdesätter. Vi tar ett exempel för att tydliggöra: ”Ari det var dumt av dig att sparka Petter på smalbenet!” Detta är inget föredömligt sätt att uttrycka sitt omdöme i enlighet med Giraffspråket. Istället skulle man kunna säga: ”Jag blir orolig när jag ser dig sparka Petter, eftersom jag vill att alla ska kunna vara trygga här i skolan”.

Steg 2: Känsla

I andra steget försöker man identifiera och redogöra för vad man själv känner utifrån den beskrivna iakttagelsen eller så försöker man inom detta steg gissa sig till vad den andre känner. Det är inte säkert att man gissar rätt. Det krävs empati för att kunna leva sig in i den andres känslor. Weirsøe (2004, s. 77) menar att bara genom att någon försöker sätta sig in i vad man känner upplevs många gånger som att man blir sedd och bekräftad i sin känsla.

Det kan vara svårt att blotta sina innersta känslor av rädsla för att kanske bli sårad. I Giraffspråket handlar det om att sticka ut hakan och våga säga just sin ärliga mening. Det är av största vikt att man inte förmedlar sina känslor som kritik.

Weirsøe (2004, s. 76) förklarar att hennes erfarenheter har visat att man genom att beskriva sina känslor ofta finner att de är motstridiga. Man kan upptäcka att man både är arg på en person och på samma gång längtar efter närhet. Giraffspråket utgår ifrån att det bakom varje känsla finns ett behov (ibid. s. 78). Om mitt behov är tillgodosett leder det till en viss typ av känslor och är behovet inte tillgodosett leder det till en annan typ av känslor. I bilaga 5 finns en lista på exempel av känslor man kan känna beroende på om behoven är tillgodosedda eller inte. Författarna Rosenberg (2000b, s. 44-46; 2003a, s. 42-43) och Smith (2006, s. 32-33) förespråkar att man har ett nyanserat känslospråk. Det gör att man tydligare och mer specifikt kan kommunicera vad man känner.

Steg 3: Behov

Det tredje steget hör, som vi var inne på i stycket ovan, tätt ihop med steg två. Här försöker man förklara vilka behov som ligger till grund för de känslor man har. Alla människor har grundläggande behov och det finns flera olika typer av behov, se bilaga 6. Rosenberg (2003a, s. 6) har funnit att det endast är ett fåtal människor som är skickliga på att uttrycka behov. De flesta har istället blivit insocialiserade med att kritisera andra människor. Genom att konkret delge våra behov istället för att berätta vad det är för fel på andra, ökar chansen för att komma på en lösning på hur vi kan tillgodose våra behov, skriver Rosenberg i boken *Lära för livet* (2003b, s. 49).

Steg 4: Önskemål

I det fjärde och sista steget formulerar man sin önskan i form av en handling så klart och tydligt som möjligt. För att inte skapa irritation, förvirring eller motstånd hos den andre, föreslår Rosenberg (2003a, s.20; 2003b, s. 54) att man undviker att säga vad man *inte vill* att den andre skall göra. Rosenberg (2003b, s. 54) delar med sig av sitt favoritexempel. Det var en flicka på en förskola som blev tillsagd att inte nypa sina kamrater. Nästa gång hon blev uppretad bet hon istället ett av barnen. Rosenberg rekommenderar att man uttrycker sig mer positivt och framför vad man *vill* att den andre skall göra, för att vårt behov skall bli tillgodosett. Det kan se ut så här:

”Jag vill ha tyst omkring mig nu, tills jag säger till” istället för ”Du får inte prata nu”.

(Smith, 2006, s. 38)

Det kanske viktigaste i detta steg, är att man skall uttrycka sin önskan i form av en förfrågan, en frivillig handling. Tanken är att du som NVC-utövare skall be om hjälp. Det du önskar får aldrig bli ett krav! Upplever den andra personen att vi ställer ett krav tror personen kanske att vi kommer att straffa eller skuldbelägga honom/henne om den inte gör som vi säger. Straff och skuld hör till vargspråket, inte till Giraffspråket.

Det kan finnas personer som är inställda på att höra krav, trots att det vi sagt är tänkt att vara ett önskemål. De uppfattar troligtvis att vi tvingar dem till vårt förslag. Man kan då försöka att förklara på ett annat sätt eller försöka övertyga om att det inte blir några repressalier om personen svarar nej på våra önskemål. Det kan vara en god idé att ta reda på personens känslor bakom exempelvis ”nejet”. Vi måste försäkra personerna om att vi vill att dem gör det som vi ber om, *endast* om de gör det frivilligt (Rosenberg, 2003b, s. 56-57, 64).

Smith (2006, s. 38) föreslår att man kan be den andre personen återberätta vad man har sagt. På så vis kan man kontrollera att det inte skett något missförstånd. Det gäller dock att lägga fram även detta som ett önskemål, så att det inte låter som kritik. Säg hellre ”Skulle du vilja upprepa vad jag sa, så att jag kan vara övertygad om att jag lyckats förmedla det jag ville ha sagt” och undvik ”Berätta vad jag just bad dig om”. Författaren ger även tipset att man avslutar med att fråga den andre personen om hur den känner inför min önskan. Hon menar då att frågan signalerar att man är öppen för en dialog och att fokus hålls kvar på känslor och behov.

Som utövare av Nonviolent Communication känner man självklart till samtliga fyra steg. Man kan dock välja att ta dem i en annan ordning eller hoppa över något steg ibland. Rönström (2007, s. 4) menar att modellen, med sina fyra komponenter, inte per automatik försäkrar att man får en empatisk och respektfull kommunikation. Det krävs också engagemang och

motivation hos utövaren. Modellen hjälper däremot anhängaren att fokusera på det som Marshall B. Rosenberg anser underlättar kontakt, förståelse och samförstånd.

En fråga som kan uppkomma är om det är förbjudet att bli arg som utövare av NVC. Så är inte fallet, utan även dessa personer får lov att bli arga. Det centrala är dock att man tydligt förmedlar varför man är arg, alltså vilket behov (icke-tillfredsställt behov) ilskan bottnar i. Det är även viktigt att man förmedlar vilket önskemål man har för att behovet skall bli tillfredsställt.

2.2.3 Vad innebär giraffen och vargen som symboler?

Rosenberg har valt giraffen som symbol för det språk som Nonviolent Communication representerar. Vargen har i sin tur fått stå symbol för det dominerande maktspråket. Vi kommer här att presentera en närmare introduktion kring dessa symbolers innebörd. Vi vill understryka att giraffen respektive vargen endast är symboler och skall därför i verkligheten inte förknippas med alla egenskaper som NVC kopplar till dessa två djur. Det kan diskuteras huruvida valet av dessa två djur i praktiken spår på rådande fördomar. Vi vill med detta klargöra att vi som skribenter inte vill medverka till att eventuellt spä på den rådande debatten i Sverige kring om vargen är en ond varelse eller inte. Vi kommer inte heller diskutera detta vidare i vår uppsats.

Att Rosenberg har valt giraffen som symbol menar Smith (2006, s. 21) beror på att giraffen är det landdjur som har störst hjärta. Rosenberg menar i filmen *Words are windows or they're walls* (1995) att giraffen har ett språk från hjärtat. Hjärtat behövs i detta sammanhang främst av två orsaker. Den ena orsaken är för att vi ska kunna visa empati som är en mycket central del i Giraffspråket och den andra orsaken är för modet till ärlighet, som är en annan väsentlig del. Ärligheten består i att man öppet avslöjar vad som pågår inombords, vilka känslor och behov som finns i kroppen. Modet att vara ärlig och göra sig sårbar kan som Smith (2006) uttrycker det även knytas till giraffens hals, genom att man vågar sticka ut halsen (hakan) och säga sin sanning. Giraffens långa hals gör att den kan få en överblick, den kan se bortanför orden som uttalas och på så vis upptäcka de bakomliggande behoven. Halsens längd medför också att det är långt avstånd mellan hjärta och hjärna. Tanken är då att det tar lång tid för känslan i hjärtat att nå hjärnan och under den tiden hinner man tänka till, vilket bidrar till att ogenomtänkta impulshandlingar minskar.

Vargen står som symbol för det språk som även kallas maktspråk. Vargen är något av en motsats till giraffen och kan uppfattas som hotfull och aggressiv. Vargen har lätt för att diagnostisera och att lägga skulden på något eller någon. Det är också vanligt att vargen går till personangrepp och sätter etiketter på folk, därför har den ett stort ordförråd om vad olika personer är. Exempel på sådana omdömen kan vara: snäll, smart, underbar, lat, dålig, klantig. Det är alltså inte enbart negativa omdömen som räknas som så kallat vargspråk. Repliken "Vilken fin teckning" är ett exempel på ett typiskt varguttryck. I repliken ligger en bedömning av vad som är fint respektive fult. För att ge en person beröm med Giraffspråk, krävs att man formulerar sig på ett annat sätt. Man kan istället säga exempelvis "Vilket djup du har fått till i din teckning". Andra ord som vargen frekvent använder är ord som: rätt, fel, bra, dåligt, måste eller borde (Rosenberg, 2003a, s. 32). Dessa ord används således inte av giraffen.

Rosenberg säger i filmen *Words are windows or they're walls* (1995) att ord, precis som titeln anger, kan fungera antingen som fönster eller som murar. Det beror på hur man väljer att lyssna

på orden, med vargöron eller med girafföron. Har man vargöron på sig tar man det den andre säger personligt. En varg går ofta i försvar och har många gånger svårt att se sin egen del. Vargen går flitigt till angrepp och ger hellre andra "skulden". Om man istället har sina girafföron på sig försöker man att lyssna efter de känslor och behov som ligger bakom orden. Rosenberg kallar vargarna för "giraffer med språkproblem". I varje varg finns det en giraff, det gäller bara att lära dem att prata ett nytt språk, nämligen Giraffspråket.

Nonviolent Communication kallar, som vi tidigare nämnt, vårt vanliga språk (som gemene man använder) för "vargspråk" eller avståndsskapande kommunikation. Det innebär att vi vanligen förmedlar vad som är fel eller dåligt med de människor som vi har runt omkring oss i vår omgivning. Vanligt är att man diagnostiserar, jämför, etiketterar eller kanske till och med förolämpar genom nedsättande kommentarer. Med ett exempel hämtat från Weirsøe, vill vi genom en tabell ytterligare visa hur en observation av en förskolelärare, kan tolkas med varg- eller giraffuttalanden från hennes sida.

Ren observation:	Varguttalande:	Giraffuttalande:
Mamman ler inte när hon lämnar sitt barn på förskolan.	Cecilies mor ser alltid så sur ut på morgnarna.	Sedan Cecilie började här kan jag inte komma ihåg att jag har sett hennes mor le.

(Weirsøe, 2004, s. 17)

I varguttalandet kategoriseras mamman och förskolläraren uttalar sig om något som hon inte vet något om. Läraren träffar inte mamman varje morgon året runt och kan därför inte dra slutsatsen om att det "alltid" är på detta vis. Varguttalandet innehåller även tolkningen "ser ut". Något hos mamman får förskoleläraren att ge bedömningen "sur". Någon annan skulle lika gärna kunna ge tolkningen "trött". Begreppen "sur och trött" är inga observationer utan subjektiva tolkningar. I giraffuttalandet uttalar sig förskoleläraren endast om sin iakttagelse och det hon kan stå för. Att ta ansvar för sina observationer, tolkningar och gissningar är något centralt hos Giraffspråket (ibid. s. 17).

2.3 Tidigare forskning om NVC

Vi har inte kunnat finna nämnvärt med svenskt forskningsmaterial som specifikt undersökt ämnet Nonviolent Communication i relation till skolan och dess miljö. Vi fann ett examensarbete som undersökt *Giraffspråket i förskolan* av studenterna Anna Bredstenslien och Yvonne Månsson (hösten 2006). Där konstaterar de att det finns positiva och negativa sidor av detta förhållningssätt. Negativt var att det upplevdes som mycket tidskrävande i vardagen. Positivt var att pedagogerna utvecklat sitt sätt att kommunicera och hade kommit i bättre kontakt med sina känslor och lärt sig sätta ord på dem. Tidsmässigt långt fram i arbetet med vår studie framkom att det finns en uppsats, som heter *A Model For Nonviolent Communication. En studie av Marshall Rosenbergs modell för ickevåldskommunikation*, som är skriven av Rönström. Denna uppsats kan beställas med hjälp av biblioteket. Vi fick tyvärr svaret att på grund av jul- och nyårshelgen kunde vi inte få uppsatsen förrän, någon vecka in i januari. Vilket för oss innebar att det skulle vara för sent.

2.4 Presentation av Livsviktigt som är ett EQ arbetsmaterial.

Psykologen Bodil Wennberg som arbetar och skriver om EQ:s arbetssätt i boken *EQ på svenska* (2000). Enligt henne kan man sammanfatta EQ med att: EQ handlar om människors känslomässiga/emotionella intelligens. Vilket innebär förmågan att förstå och analysera sina egna känslor och att kunna dra riktiga slutsatser utefter dessa (ibid. s. 19). Birgitta Kimber som har skrivit materialet *Livsviktigt* är psykoterapeut, speciallärare och författare. Det finns olika material för alla olika åldrar i skolan, från förskolan till gymnasiet. Varje årskurs har sin lärobok samt tillhörande lärarhandledning. *Livsviktigt* är ett material som innehåller diskussionskort med frågor och/eller bilder som är tänkta att ha vid diskussioner och samtal. Det innehåller också rollspel och värderingsövningar. Exempel på hur värderingsövningarna ur *Livsviktigt* för år 1 kan se ut, är: Rita och berätta hur du gör när du är arg. (Kimber, 2001, s. 55). Syftet med materialet är att öka elevernas emotionella intelligens, värderingsfri och öppen miljö där de mår psykiskt bra. Trygghet ger en bättre inlärningsmiljö. Genom argumentation ökar elevernas möjligheter att ta avstånd från grupptryck. Argumentation, aktivt lyssnande och konflikthantering som är tydliga i Kimbers material. Barbro Liljeblad och Lena Paterson-Olander skriver i sin uppsats *Livskunskap* (2006) att Kimber använder sig även utav en ”stoppljusmodell”. Den modellen lär eleverna att stanna upp och lugna ner sig innan de agerar gentemot sin omgivning.

3. Teorier

I detta avsnitt kommer vi att presentera följande teorier: humanism, behaviorism, fenomenologi samt det sociokulturella perspektivet. Teorierna är disponerade under rubrikerna kommunikation enligt humanismen samt kommunikation och lärande. Teorierna vi har valt att redogöra för, kan enligt oss på olika sätt knytas till kommunikation och NVC.

3.1 Kommunikation enligt humanismen

Författaren Christer Stensmo skriver i *Vetenskapsteori och metod för lärare* (2002, s. 14) att i humanism är fokus inställt på människan, hennes sysselsättningar och resultaten av dessa. I fokus för humanvetenskapen står språk: talat och skrivet språk, kroppsspråk, bild och form, musik och dans. Människans språk har (oftast) en mening, en intention. Eftersom människan kommunicerar, vänder sig språket mot någon eller något. Alla människans språkliga uttrycksätt kan utläsas och förstås och detta är humanvetenskapens centrala uppgift.

De texter som i stort tillverkas genom mänskliga sysselsättningar, undersöks med tolkningsprinciper som kallas hermeneutiska. Hermeneutik är det samma som tolkningslära. Det som hermeneutiken tolkar är s.k. ”fenomen” skapade av människor. Dessa fenomen kan exempelvis vara: yttranden, handlingar och texter. Den hermeneutiska översättningen av texter visar på förståelse av textens innehåll, dess egentliga mening. Att förstå innehållet/meningen hos exempelvis en text, är humanvetenskapens sätt att närma sig den undersökande frågan ”varför?”. För att kunna förstå ett fenomen måste man även ta hänsyn till dess kontext. Denna typ av tolkning är i stora drag den forskningsmetod som kan knytas till hermeneutiken. Tolkningarna utgör dock ingen absolut sanning, eftersom hermeneutiken menar att det inte finns någon sådan (Stensmo, 2002, s. 16; Wikipedia, 2008). Nonviolent Communication knyts till hermeneutiken

genom observationen i de fyra stegen. I observationen är mänskliga fenomen i fokus. Dessa fenomen tolkar observatören omedelbart i dess rätta kontext.

3.2 Kommunikation och lärande

Stensmo (2002, s. 23) menar att teori och praktik behöver närma sig varandra och detta är även något som det talas mycket om inom skola och lärarutbildning. Skolan representerar praktiken medan forskningen representerar teorin och det uppfattas som två olika världar som har lite utbyte av varandra. Ingen av parterna känner att de har användning eller förstår meningen med varandras kunskaper och möjligheter. Oavsett om man har en syn på att teori skall omsättas i handling eller att praktiken skall kunna formuleras till teori, måste teori/praktik eller praktik/teori "sammanstråla" i den utbildningsvetenskapliga forskningen. Detta krävs om man vill att forskarsamhället och praktikersamhället skall närma sig varandra och forskningen ska ge praktikerna användbara yrkeskunskaper (ibid. s. 23). Vi kommer nu att presentera de lärandeteorier som vi anser att man kan knyta till NVC, för att på så sätt få en mer teoretisk grund att förankra NVC i skolan.

Roger Säljö, professor i pedagogik, skriver i *Lärande i praktiken* (2000, s. 34) att människan är den enda arten på jordklotet som kan skapa mening med det mänskliga språket. Det utgör en mekanism för att lagra kunskaper, förståelse och insikt hos olika människor och grupper. Genom att analysera en händelses begreppsliga termer, kan vi göra jämförelser och dra lärdom utav våra erfarenheter. Genom språket har vi möjlighet att göra jämförelser med andra arter. Detta tillsammans med att kunna dela erfarenheter med varandra, är en mycket unik förmåga som människan besitter. Vårt kunskapande är således inte styrt av instinkter eller vad vi upptäckt i vår personliga, fysiska kontaktskapande med omvärlden. Vi har möjlighet att ställa frågor till andra, och vi lånar och byter hela tiden information, lärdom och färdigheter i samspel med andra människor runt omkring oss. Detta gör naturligtvis även att det uppstår konflikter kring människor och här har vi olika instrument som vi kan välja för att lösa konflikter på olika sätt. Det gör vi med olika framgång beroende på vår egen insikt, kunskap och empati.

1879 brukar anges som behaviorismens och den vetenskapliga psykologins startår. Grundare till denna var en tysk fysiolog vid namn Wilhelm Wundt i Leipzig. På 1900-talet kom en amerikansk psykolog John B. Watson och formade behaviorismens forskningsprogram, inom respondentbeteende. Watson var uppfylld av den ryske fysiologen Ivan Pavlov som testade djur. Djurens naturliga reaktioner förbands (betingades) till olika yttre tecken. Det Pavlov och Watson gjorde i sina laborationer var att se samband mellan beteenden och andra tecken som var betingade, villkorliga och stimulerande. Den amerikanske psykologen Burrhus Frederic Skinner utvecklade den instrumentella inlärningen. Han är även den som i modern tid ofta förknippas med behaviorismen. Han studerade hur ett visst urval av beteende går till i olika experimentsituationer. Skinners utgångspunkt var att önskvärda beteenden förstärktes positivt med en belöning, för att införlivas i människors och försöksdjurs beteendepertoar. Däremot blev oönskade beteenden förstärkta negativt i form av obehag, för att det oönskade beteendet skulle försvinna (Stensmo, 2002; Wikipedia, 2008). Stensmo (2002, s. 89-91) uttrycker att i skolan och i en del familjer förekommer ibland inlärning med hjälp av hot och mutor. Uttalanden i hemmen kan låta som följer: "om du sover snällt i din säng, kan vi kanske gå på bio imorgon", "om du inte städar ditt rum omedelbart kan du glömma din veckopeng". I skolan kan mutorna ta sig uttryck i form av att en del pedagoger delar ut klistermärken till dem som de anser är duktiga. Hoten kan uttalas som hot om uteblivna roliga aktiviteter om inte eleverna uppför sig som önskat. Det så kallade "vargspråket" i NVC kan kopplas till den behavioristiska

inlärningsteorin. Detta genom att människan använder sig utav hot/belöningsystem, se exemplet ovan. Man tror helt enkelt att genom belöning/hot får man individen att uppträda på ett rätt och korrekt sätt.

Fenomenologi fokuserar på människan som en kännande och handlande varelse, där helheten är det viktigaste. Vetenskapskritikern Wilhelm Dilthey, hävdar att psykologin måste se på helheten, d.v.s. människan som kännande, tänkande och handlande person. Inte upphackad som när Skinner utförde sina olika beteendestudier. Fenomenen kommer fram i vårt medvetande, de finns där men inte i omvärlden. Det som finns i omvärlden är saken själv, det som kan skapa fenomenen. Varje upplevelse är unik för den enskilda, upplevande människan. Det innebär att upplevelse/erfarande i princip inte kan generaliseras. Människor som tillhör en gemensam värld har dock gemensamma, liknande upplevelser och kan sätta sig in i varandras upplevelser. Möjligheterna till empati beror på graden av likhet mellan egna och andras upplevelser/erfanden (ibid. s. 105-107). Förhållningssättet som Giraffspråket representerar, fokuserar liksom fenomenologin på att människan är en kännande och handlande individ (Rosenberg, 2003a).

Författaren Silwa Claesson, skriver i sin bok *Spår av teorier i praktiken* (2002, s. 29-31) att den sociokulturella inriktningens grundare var från Ryssland och hette Lev Vygotskij (1896-1934). Han menade att barns utveckling är beroende av vilken miljö de vistas i. Vygotskij menade att det inte går att särskilja barns utveckling och kunskapande åt. Människor formas i sitt sammanhang eller av den kontext de växer upp i. Han betonar också språkets betydelse för kunskapsinhämtning. En vanlig bild av lärandemiljöer i ett sociokulturellt sammanhang är en cirkel där eleven startar med att befinna sig i periferin. Elevens sökande in mot mitten i kärnan gör henne efter en tid till en fullvärdig praktiker. Lave och Wenger är två etnologer som fördjupat sig i Vygotskijs teorier under slutet av 1900-talet. De beskriver detta som det "legitima deltagandet" som en kollektiv process. Kognitiva processer kan inte särskiljas från andra processer t.ex. sociala processer. Handlande, tänkande, språkande och andra processer integreras med varandra och formar en helhet. Eleven formas ihop med andra och därför är förändring och lärande sammansmälta med varandra. Ett sätt att förklara hur det går till är, "den närmsta utvecklingszonen". Varje person som befinner sig i en kunskapssituation har en zon där utveckling skulle kunna vara möjlig i social interaktion med andra. Det man inte klarar av själv, kan man i ett första steg klara av tillsammans med andra, för att slutligen lära sig att klara av det själv.

Det sociokulturella förhållningssättet, ur ett lärarperspektiv betyder att elevperspektivet kommer i centrum. Här finns inte bara fokus på tänkandet. En annan person som kopplas till det sociokulturella förhållningssättet är amerikanen John Dewey, som stod för progressivismen. Han förknippas ibland med "learning by doing". Eleven får möjlighet att aktivt handla och undersöka saker i sin omgivning. Det lärande som kommer till stånd i den sociala interaktionen, är både till godo för gruppen och för den enskilda eleven. Kommunikationen är det viktigaste, vilket i skolan kan betyda dialog, gruppsamtal, datorkommunikation osv. Inspiration för att nå dithän kan spåras ända tillbaka till Sokrates storhetstid. Claesson hänvisar till Säljö där han betonar språkets roll. Han håller med Dewey om att människor genom att aktivt delta i sociala aktiviteter skapar mening. I en skolmiljö gäller det att de är så verkliga som möjligt menar Säljö. Där elever hela tiden lockas att prova sig fram. Miljön är avgörande där lärlingen/eleven som mästaren/läraren har en given plats (Claesson, 2002, s. 31-33).

Liksom i NVC betonar det sociokulturella perspektivet vikten av dialog och social interaktion. Samspelet mellan känslor, empati och behov hos dig och den person som du har en dialog med, är av stor vikt. Här återkommer betydelsen av en väl fungerande ickevåldskommunikation mellan dig och din samtalspartner (Weirsøe, 2004).

4. Metod

Utifrån vårt syfte att fördjupa oss i innebörden av NVC och hur det kan fungera i praktiken, har vi valt att använda oss av kvalitativa intervjuer och en observation som komplement till en av intervjuerna. Anledningen till att vi valde kvalitativa intervjuer och observation var att vi fann dessa metoder som de mest lämpliga för att få ut så mycket information som möjligt, av vårt något begränsade urval. Vi upptäckte att ytterligare en fördel med dessa metodval var att de stämmer väl överens med de teoretiska bitarna av Giraffspråket. Kommunikation/samtal är grunden i Giraffspråket och samtalet förs i enlighet med de fyra stegen. Där utgör som bekant observationen steg ett. Vi vill påstå att våra kvalitativa intervjuer (ett samtal) samt vår observation stämmer bra överens med NVC. Dock gör vi inget anspråk på att vi skribenter kommer att använda oss av de fyra stegen i vår undersökning. Det är inte heller vårt syfte.

Jan Trost, professor i sociologi, anger i *Kvalitativa intervjuer* (1997, s. 7) att innebörden med en kvalitativ intervju betyder att frågorna är enkla, öppna och raka. Med öppna frågor menas att det inte finns något givet svar och svaren är inte heller av "ja eller nej"-karaktär. Intervjupersonen kan därmed också känna en frihet i svaren. Frågorna skall leda till innehållsrika och komplexa svar. Utefter detta skapas ett rikt material med intressanta skeenden, åsikter och mönster.

Universitetslektorn Staffan Stukát anger, i sin bok *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap* (2005, s. 49-50), att det i observationer finns möjlighet att upptäcka vad människor gör och inte förlita sig enbart på vad de säger sig göra. De resultat som man kan uppnå genom observationer är ofta trovärdiga då observatören befunnit sig på plats och upplevt situationen i dess rätta sammanhang. Dock kan observatören aldrig uppleva de känslor och inre tankar som gruppen man observerar har.

4.1 Urval, val av intervjupersoner och klass att observera

Vid val av intervjupersoner skriver forskaren Staffan Larsson, i *Kvalitativ analys-exemplet fenomenografi* (1986, s. 29), att det är viktigt att välja personer medvetet. Dels behöver de ha en erfarenhet av det som skall undersökas, i det här fallet Giraffspråket, och dels är det av värde om de kan tillföra olika uppfattningar.

Vi valde att göra kvalitativa intervjuer med två pedagoger från olika skolor. Att det endast blev två intervjuer, beror på att det är förhållandevis få skolor i vår region som arbetar aktivt med Nonviolent Communication. Vid informationssökning om Giraffspråket stötte vi i en artikel på Pärönskolans (skolan där första intervjun utfördes) och fick på så vis reda på att de arbetade enligt NVC. Vi kontaktade skolans rektor som hänvisade oss vidare till vår första informant. Först under intervjun med informanten framkom att det fanns ytterligare tre NVC-utbildade pedagoger på skolan. Vårt medvetna val låg i att vi var medvetna om att informanten var NVC-utbildad. Då vi i förväg inte visste att det fanns ytterligare tre personer med denna kunskap på

skolan, skedde därigenom inget aktivt val på denna punkt. När det gäller urvalet av den andra informanten visste vi genom tidigare kontakt (se bakgrund) att personen i fråga hade kunskap om NVC. Vi visste däremot inte i detta skede att det fanns ytterligare en person på skolan som intresserade sig och använde sig utav NVC, därför skedde inget aktivt urval mellan dessa personer. Vid tidpunkten då vi fick informationen om att det fanns fler personer på skolorna med NVC-bakgrund, var det tidsmässigt omöjligt för skribenterna likaväl för skolorna att hinna genomföra fler intervjuer.

Vår avsikt var att finna åtminstone en skola som idag arbetar renodlat med NVC. Efter ett flertal försök utan att lyckas lokalisera en sådan aktiv skola, fick vi tyvärr inse att tiden begränsade våra möjligheter att fortsätta söka efter denna infallsvinkel. Detta ledde i sin tur till att det endast blev två skolor som vi hade möjlighet att besöka för att utföra intervjuer.

De intervjuade pedagogerna arbetar båda i grundskolan 1-6:an. De två pedagogerna har arbetat och arbetar för närvarande med Nonviolent Communication på olika sätt. Båda pedagogerna har en grund och kompetens inom NVC men det har med tiden ändrat sig av olika anledningar och detta fann vi intressant att undersöka. Vi var även intresserade av eventuella skillnader och likheter i deras arbete idag och vad det kommer sig av. En av pedagogerna har på sin skola arbetat med NVC under cirka tre års tid men nu har skolan valt att arbeta med EQ-materialet *Livsviktigt*, som har en helt annan inriktning än Nonviolent Communication. Den andra pedagogen arbetar delvis med NVC och blandar in en del andra metoder till NVC:s förhållningssätt.

För att fördjupa resultatet valde vi att även observera en lektion hos den andra pedagogen. Vi fann det intressant att undersöka hur pedagogens förhållningssätt fungerar i praktiken. Valet av klass som skulle observeras gjordes även av praktiska skäl, då en utav oss praktiserat på den aktuella skolan och även i klassen. Vilket vi återkommer till under avsnittet som rör tillförlitligheten. Skolan där observationen utfördes ligger i en ort utanför Göteborg. Eleverna i klassen går i år 6.

4.2 Intervjufrågor

De frågeområden som vi baserade vår kvalitativa intervju på är:

- bakgrund
- hur används NVC
- för- och nackdelar
- används andra konfliktlösningssätt

Frågeområdena är utvalda med hänsyn till vårt syfte. Utifrån dessa frågeområden tog vi till den första intervjun fram fem frågor som vi ansåg var viktiga att få med. I bilaga 1 återfinns dessa frågor överst. Våra frågeområden ledde under intervjun fram till att fler specifika frågeställningar framkom. Dessa finns också redovisade i bilaga 1, under de fem förutbestämda frågorna. Inför den andra intervjun hade vi förberett oss med samma fem frågor, då vi hade blivit stärkta i att dessa frågor var relevanta för vår undersökning. Dock blev utgången sådan att vi inte ställde dessa frågor eftersom vår andra intervjuperson i sin redogörelse automatiskt besvarade de frågor vi hade. Däremot uppkom andra frågor under intervjuens gång, dessa presenteras i bilaga 2. Urval av svaren på frågorna kommer att presenteras i resultatkapitlet.

4.3 Procedur

De som blivit intervjuade har fått välja dag, tid och plats. Detta för att de skall kunna känna sig trygga i den miljö där intervjun kommer att ske. Vi har varit två som gjort intervjuerna, för att kunna stödja varandra och kunna komplettera varandra. Vår huvudsakliga uppdelning var att låta en person anteckna och se till att bandinspelningen fungerat medan den andra personen ställde frågorna. Anteckningarna fördes för att gardera oss för att intervjun inte skulle bli spolierad, om det blev något fel på bandinspelningen (Trost, 1997).

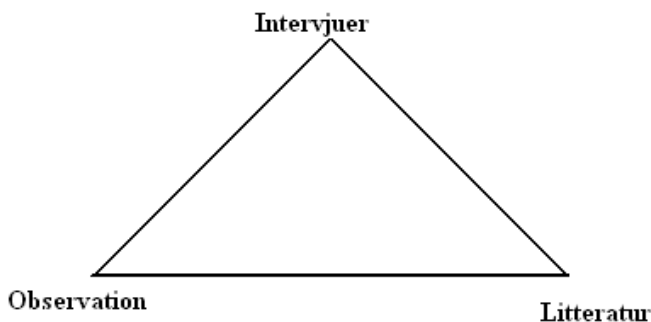
Observationen utfördes i den klass som Pedagog 2 var klasslärare för (resultatet kan ses i bilaga 3). Pedagog 2 hade efter vår förfrågan föreslagit två dagar då det var möjligt för oss att utföra observationen på. Observatören valde att närvara under en 45 minuters lektion då klassen hade klassråd. Vi valde att enbart den av oss studenter som haft praktik i klassen skulle utföra observationen, för att om möjligt smälta in mer i klassrummet. Observatören var inte aktivt deltagande i klassrummet utan satt tyst på en stol i ena hörnet av klassrummet och tog anteckningar av det som registrerades. Det var främst Pedagog 2:s uttalanden till eleverna som antecknades men även elevernas kommentarer och sysselsättning fördes på pränt. Efter observationstillfället satte observatören och Pedagog 2 sig ner och diskuterade de situationer som hade antecknats. Pedagog 2 fick kommentera det registrerade med tankar utifrån sitt förhållningssätt.

4.4 Databearbetning & tillförlitlighet

Vår ovana som intervjuare har avspeglat sig i att vi kanske inte har ställt tillräckligt uttömmande frågor till de intervjuade. Vid bearbetning av intervjun med Pedagog 1, fann vi en brist i att vi som intervjuare inte bad om fler konkretiserande exempel. Vid en jämförelse av materialet från de två intervjuerna blev detta extra tydligt, eftersom Pedagog 2 delgav oss många olika exempel. Detta visar sig i att resultatredovisningen blir något snedfördelad när det gäller citat och exempel från de intervjuade. Vi har fler exempel och citat hämtade från intervjun med Pedagog 2. Det är därför möjligt att vår ovana har påverkat utgången av resultatet. Bandinspelningarna är transkriberade och svaren sammanställda utifrån detta material. Frågorna finns att tillgå i bilagorna 1 och 2, i slutet av arbetet. Efter att ha läst *Examensarbete i lärarutbildningen* skriven av Johansson och Svedner (2004) tog vi till oss rådet att försöka sammanställa resultaten från intervjuerna så sakligt som möjligt utan att lägga in personliga värderingar. Vi har försökt känna empati med dem vi intervjuat för att kunna sätta oss in i deras föreställningsvärld. Detta anser vi stämmer väl överens med NVC:s förhållningssätt, där empati och bedömningsfria observationer är mycket centrala. Vi har också varit nyfikna på dem vi intervjuat och vår ambition är att redovisa deras syn och verklighet på NVC i deras vardag (Trost, 1997).

Under vår andra utförda intervju, uppkom det frågor hos intervjuarna som vi valde att inte ställa. Anledningen till att vi inte bröt in och ställde våra uppkomna frågor berodde på att vi hade Trosts (1997, s. 64) ord i färskt minne, om att man inte bör avbryta den intervjuade under pågående intervju. Ytterligare en anledning var att intervjupersonen längre fram under intervjun själv tog upp de bitar vi hade frågor om. Båda dessa faktorer påverkade utgången av hur intervjun förflöt.

Vi är väl medvetna om att vi har ett något tunt material. Vi anser dock att tillförlitligheten i vårt resultat och slutsatser ökar i och med att vi har gjort medvetna val när det gäller vårt urval. Tillförlitligheten ökar också genom att vi sökt svar på våra frågor (se 1.1) på tre olika sätt. Om litteratur, intervjuer och observation styrker varandra blir tillförlitligheten i helheten starkare, än i delarna var för sig. Detta förfaringssätt brukar benämnas triangulering. Rent metaforiskt anknyter termen till triangeln, världens starkaste geometriska form (Patton, 1990, s. 187). Vår triangulering består av:



Figur 1: Vår triangulering av våra tre infallsvinklar

Som vi tidigare nämnt under urvalet hade en av oss sedan tidigare kontakt och en relation med klassen. För eleverna blev det då ingen främmande person som kom in och observerade i klassrummet. Vi menar att det höjer studiens värde att observatören var känd av eleverna sedan tidigare. De behövde då inte lägga tid och uppmärksamhet på observatörens närvaro och det blev därför ett mer tillförlitligt observationsresultat. Då vi innan observationen tagit del av litteraturen runt förhållningssättet Nonviolent Communication, menar vi att vi hade inställningen att notera skeenden med NVC:s ickevärderande ögon. Hade vi däremot utfört observationen innan vi haft denna förkunskap, är vi övertygade om att vi inte hade uppmärksammat samma situationer på liknande sätt. Detta menar vi påverkar vårt resultat gynnsamt.

4.5 Etiska överväganden

De personer vi intervjuat har informerats om arbetets syfte och vår del i examensarbetet. De har alla givit sitt samtycke till att intervjuerna dokumenteras med hjälp av bandspelare. Deras deltagande har varit frivilligt från deras sida. Deras samtycke är helt avgörande för vårt projekt och slutresultat. De intervjuade blir av naturliga skäl mer engagerade och intresserade av vårt arbete om det sker på frivillig basis (Stukát, 2005).

I samband med klassrumsforskning eller annan forskning bland barn, så brukar tillstånd från föräldrar krävas. I vår undersökning begärde vi inget tillstånd från föräldrarna. Varken vi eller den intervjuade läraren hade någon tanke på detta, eftersom det var läraren och lärarens beteende som skulle observeras, inte eleverna och deras beteende. Vi informerade inte heller föräldrarna om att något särskilt skulle ske, eftersom den som observerade var en känd person för barnen. I efterhand ångrar vi att vi inte informerade föräldrarna men gjort är gjort och vi tror inte att någon skada är skedd. För att säkra det etiska i observationen har den observerade Pedagog 2 efter observationens slut fått ta del av observationsanteckningarna. Vi har garanterat dem som deltagit i vårt examensarbete anonymitet.

5. Resultat

Vårt resultat baseras på kvalitativa intervjuer och en observation. För att anonymisera personerna samt avkoda könet har vi valt könsneutrala benämningar. Vi benämner härmed den första intervjupersonen som Pedagog 1. Den personen är en utbildad fritidspedagog och arbetar på en F-6 skola i en stadsdel i Göteborg, skolan betecknas som Päronskolan. Den andra personen som intervjuades kallar vi för Pedagog 2 och är en utbildad pedagog som arbetar på en F-9 skola i en kommun utanför Göteborg. Denna skola går under beteckningen Äppleskolan. Observationen är utförd hos Pedagog 2. Efter observationen utfördes även ett samtal med vederbörande där resultatet av observationen diskuterades.

Vi har valt att presentera resultatet under tre rubriker som är: skolans inställning, hur arbetar man med Giraffspråket samt svårigheter. Anledningen till dessa rubriker är att vi finner de relevanta i besvarandet av vårt syfte "hur fungerar Giraffspråket i praktiken". Under skolans inställning ges en bakgrund samt en presentation av personernas utgångsläge att utöva NVC i praktiken utifrån skolans grundinställning. I 5.2 redovisas hur skolorna i praktiken arbetar med NVC, som är en avgörande del i besvarandet av vårt syfte. Avslutningsvis har vi valt att presentera de svårigheter som pedagogerna menade kan uppkomma under utövandet av NVC, detta för att ge en nyanserad bild av praktiserandet av NVC.

5.1 Skolans inställning

Skolornas inställning skiljer sig så tillvida att Päronskolan kom in på NVC genom att de 2002 fick en förfrågan från sin stadsdelsnämnd om de ville delta i ett projekt om konflikthantering. Alla lärare på Päronskolan fick några gånger under ett års tid gå en utbildning i NVC, där deltagarna fick träna upp sitt förhållningssätt genom olika rollspel. Utbildningen skulle bland annat leda till att de fick verktyg att lära eleverna hantera sina konflikter själva. Efter denna period fick fyra av skolans lärare möjlighet att fördjupa sina kunskaper i NVC samt börja utbilda elever på skolan. Skolan har nu frångått NVC för att arbeta med konflikthanteringsmaterialet *Livsiktigt* som vi presenterade närmare under 2.4.

Pedagog 1 kommenterar att kollegornas inställning till NVC varierade. Pedagog 1 menade att majoriteten på Päronskolan upplevde NVC som nytt, skrämmande och lite svårt. Pedagogen upplevde att det fanns ett motstånd hos kollegorna för att detta var ännu ett tidskrävande projekt som man skulle ta sig igenom. Några kollegor uttryckte sig inledningsvis som att detta var något de redan behärskade men detta höll inte vår intervjuperson med om. Pedagog 1 hade observerat att kollegorna i praktiken inte förhåller sig mot eleverna på det sätt som de uppgav sig göra och ger här sin syn på detta:

Pedagog 1: "Det här kan ju jag redan så arbetar jag nu". Vilket jag anser är rent nys. Så att jag tror nog att som institution betraktat och majoriteten ser detta som lite svårt, lite nytt och kanske lite skrämmande. Det är lite svårt att förändra sig själv samtidigt som det i och för sig är ytterligare ett projekt att ta sig an. Som många lärare uppfattar som massa nya arbetsätt och metoder som kanske ofta rinner ut i sanden. Så det är nog den gängse bilden. Och det här är ju gissningar egentligen, bedömningar från min sida, tolkningar. Jag som tycker att det här är ett fantastiskt förhållningssätt tänker rätt ofta att det är nog rätt många som inte förstår vad det är för någonting. När jag hör när de bemöter och kommenterar och hur de tolkar det här, så tolkar jag det som att det inte riktigt förstått.

Pedagog 1 berättade vidare att NVC numera är i princip bortglömt hos kollegorna på skolan utom hos de fyra som arbetade mer konsekvent och intensivt med förhållningssättet.

På Äppleskolan har lärarna inte fått någon gemensam utbildning i Giraffspråket utan det finns några få lärare som själva valt att arbeta utifrån detta förhållningssätt. Dessa personer har fördjupat sig i relevant litteratur och gått på enstaka föreläsningar om Nonviolent Communication. Skolledningen har varken drivit på eller nekat lärarna att förkovra sig och att arbeta med Giraffspråket. Pedagog 2 har därför inte samma utgångsläge när det gäller utbyte av tankar runt NVC som Pedagog 1 har möjlighet till. Detta för att Pedagog 1 har kollegor som gått samma utbildning men Pedagog 2 konstaterar ändå att det finns en trygghet i att ha åtminstone en likasinnad kollega att diskutera med.

5.2 Hur arbetar man med Giraffspråket

De intervjuade pedagogerna hade skilda åsikter om hur man praktiskt ska arbeta med NVC med eleverna. På Pärönskolan arbetade man med att en liten grupp elever från år 5-6 fick komma till någon av de fyra vidareutbildade lärarna på skolan. Där fick de en introduktion i NVC samt träning genom rollspel. Under intervjun tar Pedagog 1 upp ett exempel från lärarnas utbildning med NVC-tränaren Marianne Göthlin:

Pedagog 1: Marianne Göthlin spelar upp en scen som innehåller de fyra grundpelarna som då är observation, känsla, behov och förändring. Så om man skulle spelat upp en scen igen och gjort det rätt så att säga om vi använder det uttrycket. Så kanske den här personen hade gått in och berättat vad den kände eller vad den behövde. Så det var mycket sådana rollspel, mycket rollspel om att jämföra observation och bedömning.

Intervjuare: Tyckte du att det kändes lätt och klart att göra dessa rollspel, att göra rätt då?

Pedagog 1: Nja jag tror att kanske vi som var intresserade och var mer insatta var kanske inne lite mer i hur det fungerade än vad många andra var, men givetvis hamnade vi ofta i situationer ändå. Ska se om vi har något exempel här...

Pedagog 1: Ahh, vi ska se här vad är skillnaden mellan observation och bedömning ibland är det svårt att avgöra. Äm för många var det inte helt lätt. Äh jag får återkomma till det här, jo jag har ett exempel. Är detta en observation eller en tolkning? "Sam frågade inte efter min åsikt på mötet". Det är inte helt glasklart. Alltså "Henrik är aggressiv", det är en tolkning. "Igår kväll satt Nancy och bet på naglarna när hon såg på tv", det är en observation. Men "Sam frågade inte efter min åsikt på mötet" det kanske han gjorde genom ett annat sätt att uttrycka sig. Det är inte lätt alltså. Så frågan var om vi tyckte det var lätt när vi gjorde de här rollspelen? Det var det väl inte i början. Nu var det ett tag sedan så det tar lite tid att vaska fram exakt konkreta exempel.

Pedagog 1 förklarade att de i sitt arbete med eleverna sedan hade liknande typ av rollspelsövningar. I dessa rollspel fick eleverna även möjlighet att använda symbolerna giraffen och vargen. Tanken med kursen var att dessa elever sedan skulle utbilda vidare andra elever på skolan.

På Äppleskolan var Pedagog 2 av den uppfattningen att eleverna inte skulle utbildas specifikt i NVC och dess fyra steg och inte heller överdriva symbolerna giraff och varg. Här följer ett exempel som Pedagog 2 gav om hur dennes inställning är när det gäller hur mycket/ofta eleverna skall sättas in i de fyra stegen och symbolerna giraff och varg:

Pedagog 2: Jag har funderat på om jag ska göra det tydligt för dem, om jag ska göra symboler i klassrummet. Men [...] så kom jag av mig. Jag var lite på gång där men jag vet inte hur jag ska göra. Jag tror att det

viktigaste är förhållningssättet, kroppsspråket att man sätter det i system så lär sig barnen på sikt, det är ändå nummer ett så det tycker jag.

Sen var jag på en föreläsning om Giraffspråket för två år sedan. Jag har läst alla böcker och så har jag tränat, diskuterat och så här. Men det [...] den här föreläsaren sa, att det var hon väldigt bestämd med att man inte gör en grej av det. Pratar man för mycket om det här giraff och varg och så att det så blir ett verktyg utan hjärta. Förstår ni hur jag menar? Jag kommer inte ihåg hur hon uttryckte det. Men jag vet andra skolor att det har blivit så här, barn har blivit trötta ”ska vi prata giraffspråk igen” att det blir något sådant utav det. För då stjälp det, men sen smarta barn lär sig snart mönstret och utnyttjar det utan att hjärtat är med. Så kanske att man kan när man använder det förklarar med hjälp av symbolerna att det här är vargspråk som jag använder, det är lite aggressivt. Då att man klankar och att giraffen har lång hals, överblick, stort hjärta asså att man har ett stort hjärta när det händer någonting. Att man försöker se lite bakom det som man ser försöker leva in sig i den andres sätt att tänka kring det här och så lite vidare. Att man bollar symbolerna men att man inte får barnen kräkfärdiga. Vi gjorde faktiskt så att vi ritade giraffer och vargar, slöjdat giraffer på skolan. Jag tror inte att det blivit några kräkreflexer utav det. Utan att det faktiskt gett nån positiv sak utav det.

Pedagog 2 menade att NVC då kunde bli en metod istället för ett förhållningssätt. Istället ville Pedagog 2 med hjälp av sitt eget förhållningssätt förmedla hur vi med empati kan hantera både möten och konflikter. Genom att vara en förebild hoppas Pedagog 2 att eleverna löser sina konflikter på liknande sätt när Pedagog 2 inte kan vara närvarande.

Pedagog 2 gav oss ett tydligt exempel på hur vederbörande uppfattar att denne själv använder NVC:s förhållningssätt. Vid konfliktsituationer är Pedagog 2 noga med att inte dra förhastade slutsatser av vad som har hänt och hitta en ”syndabock”. Istället samlar pedagogerna ihop berörda elever och varje elev får i tur och ordning ”spola tillbaka bandet” och sedan kronologiskt få återge sin personliga bild av händelseförloppet (steg 1). Under varje elevs återberättande är Pedagog 2 noga med att inget får avbryta skildringen, alla kommer att få komma till tals. Pedagog 2 följer upp skildringen och bekräftar eleven genom att fråga hur den kände i situationen (steg 2). När alla har fått berätta vad som hänt och hur de känner sig, går Pedagog 2 vidare med att försöka ta reda på bakomliggande orsak till elevernas känslor och hur man skulle kunna hitta en tillfredställande lösning på problemet (steg 3 och 4). Pedagog 2 finner detta arbetssätt givande både för sig själv och för eleverna, då konflikterna löses upp på ett acceptabelt sätt.

Vi kan konstatera att de båda intervjuade pedagogerna poängterar vikten av bekräftelsen som en avgörande komponent i konfliktlösningen. De har upplevt en stor skillnad i hur förloppet av konfliktlösningen tidigare såg ut till skillnad mot nu när de har kunskaper i NVC. Förr när man inte tog hänsyn till alla berörda parter känslor, behov och önskningar blev resultatet inte lika tillfredställande för parterna.

Både Pedagog 1 och 2 var eniga om att de personligen finner en styrka i förhållningssättet som NVC generar. Båda nämner de fyra stegen som en hjälp i kontakten med elever och föräldrar. Att man som lärare kan se bakom orden och istället ha förmågan att lyfta fram personens känslor och behov ger ett fördelaktigt utgångsläge för ett kontaktskapande samtal. Här följer delar av ett exempel som Pedagog 2 gav oss. Pedagog 2 hade en ”brötig och rörig klass” och blev kontaktad av en orolig förälder.

Intervjuare: Har du kunnat använda NVC i samtal med föräldrar?

Pedagog 2: Oh ja. Jag hade en förälder för några år sedan, som kände sig otrygg med skolan. [...] Jag visste att här kommer det nog att bli problem. Så jag började ringa hem och frågade ”Hur är läget” och ”Hur har det funkade med de nya platserna vi gjorde”, alltså detaljer så här då, för att få en dialog. [...] Ändå trots att jag bekräftade och frågade och använde alla knep jag kunde, så hade jag en förälder som smög i buskarna. Hon skickade väninnor till skolan och skulle kolla vad vi gjorde. [...]

Sen rätt som det var så kom hon! Den ursprungliga orosföräldern då. Jättearg! Hon var så arg och jag tänkte: "Jag kommer inte begripa någonting". Så här gällde det att hålla sig lugn. Så vi gick till ett avskilt rum och så sa jag, asså då får man öppna upp ansiktet och så får man lägga bort alla tankar för egentligen blir man ju rätt förbannad va, och så får man bara bemöta. "Jag ser att du är jättearg, kom så ska jag lyssna!" Visa att man är öppen.

Då börjar jag med: Vad jag ser, för jag kan ju egentligen inte veta, även om jag tror det. Asså bilden då, då hade jag ju det här bak då sa jag: "Berätta!" Sen var hon ju fortfarande arg och då började jag med att bekräfta och spegla henne då. Det är tankarna med det här goda samtalet, som psykologer har. Då så sa jag så här "Du känner dig orolig för [kort tystnad], stämmer det? Har jag uppfattat det här rätt?", "Ja". Och då började hon lugna sig. [...] Jag ser att du är orolig. Jag ser till och med att du är arg men jag backar inte för det och att man gissar sig fram, det är inget fel. Utan det är helt okej, för att då visar du att du bryr dig. Och det gör också någon gott här inne. [pekar på hjärtat] Sen så fortsatte vi att prata och jag frågade henne "Vad skulle du önska", alltså den här modellen igen då. Så bekräftar jag henne och liksom speglar hela tiden då och "Då skulle du alltså vilja". [...] Och så kommer vi fram till lösningar och det är det föräldrar vill ha. De vill inte att vi bara sitter och pladdrar, de vill ha lösningar. "Okej då gör vi så här och så här. Är vi nöjda?" Sen kan man till och med fråga "Känns det bättre nu?"

Både Pedagog 1 och 2 påtalade fördelen med att inte gå i försvar och ta åt sig personligen i konfliktsituationer med andra människor. Det blir extra tydligt i mötet förälder-pedagog. Genom att se och lyfta fram föräldrarnas bakomliggande behov, är det lättare att skapa en bra kontakt som gynnar alla parter.

5.3 Svårigheter

Vid intervjuerna pekar Pedagog 1 och Pedagog 2 på främst tre svårigheter i arbetet med NVC. Dessa svårigheter är: 1) brist på stöd, 2) det tar kraft att ändra sitt förhållningssätt samt 3) det tar tid i stunden.

Brist på stöd

Båda pedagogerna som vi intervjuat konstaterade att det är svårt att driva ett omfattande NVC-arbete på skolan om man är ensam. För att orka krävs att man är fler än en, så att man kan bolla idéer, ge varandra tips och råd samt stötta varandra i medgång och motgång. Pedagog 2 delgav oss följande exempel på hur det kan se ut när elever som är vana vid NVC:s förhållningssätt möter pedagoger som inte har samma syn.

Pedagog 2: Det som kan vara svårt är om du är ute och rastvaktar så kan ju, om du bara jobbar med det i din klass och ingen annan arbetar med det. Då kan barnen bli lite otrevliga, för om de märker att en vuxen inte har samma förhållningssätt som den person de är trygga med som respekterar dem och behandlar dem rättvist. Dom känner kanske någon slags grund sen kanske vi har jag ställer krav på dem och de kanske inte vill. Jag kan skälla på dem för att de inte plockar upp efter sig. Jag kan egentligen använda Giraffspråket där också och det här förhållningssättet att jag mer talar om jag blir så trött när jag måste gå bla bla bla. Men ibland orkar man inte man är ingen övermänniska. De blir trötta på mig också emellanåt men de är ju grundtrygga i mitt sätt att behandla dem. Kommer de ut på skolgården och där möter de ett "pucko" i deras ögon. Då kan ju de bli rätt otrevliga och de kan bli riktigt kaxiga. De vet att det är så rätt, det som de tänker, för det har ju jag tutat i dem. Tryckt på och berömt dem för och i utvecklingssamtal tillsammans med föräldrar pratat med dem om och då är andra puckon. Då är inte bambatanten som är sur och grinig och säger tråkiga saker då blir hon riktigt illa omtyckt. Och då måste jag försöka balansera det och det är svårt.

Intervjuare: Får du problem då med att andra lärare vänder sig till dig av att dina elever har ett speciellt sätt?

Pedagog 2: Ja det kan vara så.

Intervjuare: Att de ser skillnad på dina elevers förhållningssätt gentemot andra elevers?

Pedagog 2: Ja samtidigt som de kan se att de gör en massa bra saker. Men det har varit så i historien att de känt sig lite hotade av att jag får klassen att funka men när de kommer så funkar det inte. Det där är ju jobbigt, därför är det så viktigt som ni säger att det genomsyrar hela skolan. Annars blir det, man blir ensam i början då var jag ensam sen har det kommit till lite nya och de gamla har som har anpassat sig lite och vi lever i det samhälle vi lever i. Det är nu man ska tycka att sådana här saker är bra, förr var det lite flumpedagogik, så det har varit tufft att driva det här.

Pedagog 2 uttryckte här en önskan om att fler kollegor delade detta synsätt, för att minska missförstånd mellan elev-pedagog.

Pedagogerna från bägge skolorna var rörande överens om att NVC inte är en metod utan ett förhållningssätt. Att NVC just inte är en metod fann Pärönskolan som en stor nackdel. De tyckte att det var svårt att inte ha stödet av ett konkret arbetsmaterial med tillhörande lärarhandledning att arbeta utefter. Detta var även den avgörande anledningen till varför skolan övergav NVC för *Livsiktigt* som var just ett sådant material.

Det tar kraft att ändra sitt förhållningssätt

Pedagog 1 uttryckte, som vi tidigare berört under skolans inställning, att tiden kan vara en svårighet. Lärarna på Pärönskolan upplevde under sitt arbete att det tog tid och kraft att lära sig att uttrycka sig med hjälp av de fyra stegen och omvärdera sitt "vanliga" uttryckssätt. Det upplevdes svårt att renodla ett giraffspråk och undvika bedömningar och typiska varguttryck.

Detta fick vi även en inblick i vid vår observation hos Pedagog 2. Där iakttog vi hur pedagogen inte enhetligt höll sig till giraffspråk, trots att Pedagog 2 i intervjun ansåg att detta förhållningssätt genomsyrade undervisningen. I bilaga 3 kan man först läsa hur pedagogen uppmanar tre elever som sitter i soffan att gå och sätta sig. Detta kan sedan jämföras med hur Pedagog 2 sedan säger "jag vill inte ha någon i soffan just nu". Första uppmaningen stämmer inte överens med något av de fyra stegen i NVC. Däremot i den andra uppmaningen kan man från Pedagog 2 tydligt se ett önskemål i form av "jag vill inte..." och kanske eventuellt även tyda ett underliggande behov om att ha alla på sina platser under klassrådet. Exemplet tyder på att det inte är så lätt att alltid vara giraff utan det krävs reflektion och mycket träning i förhållningssättet. Pedagog 2 kommenterade själv händelsen med att det inte alltid går att vara renodlad giraff men viljan måste finnas.

Det tar tid i stunden

Pedagog 2 tog även upp hur tiden kan vara en faktor som försvårar utövandet av NVC. Under vår observation uppkom det en situation där klassen diskuterade soffan i klassrummet (se bilaga 3). I det efterföljande samtalet med Pedagog 2 framkom att det hade varit önskvärt med mer tid för att kunna engagera klassen i ett rollspel. Detta för att belysa de känslor som personerna i situationen kan uppleva. Hade mer tid funnits hade Pedagog 2 kunnat utföra rollspel för att väva in de olika stegen i NVC och på så vis ge eleverna en övning i empati.

6. Diskussion

Vi kommer i diskussionen besvara och diskutera de resultat vi fått fram av våra egna undersökningar och litteraturen. Dispositionen är upplagd så att vi bland annat utgår ifrån de frågor vi ställt i syfte och frågeställningar: hur förhåller vi skribenter oss till konflikter och hur arbetar pedagogerna konfliktförebyggande; vad innebär Giraffspråket; hur kan Giraffspråket fungera i praktiken; hur väl stämmer Giraffspråket in på *Lpo 94*. Vi avslutar diskussionsavsnittet med ett förslag på vidare forskning.

6.1 Hur förhåller vi skribenter oss till konflikter?

Redan inledningsvis tog vi upp att vi vid varje praktiktillfälle mött konflikter av olika slag ute på skolorna. Våra erfarenheter både från praktik och från denna studie säger att i skolvärlden går mycket tid åt till att lösa konflikter och försöka medla mellan de berörda parterna. Vår uppfattning av dessa erfarenheter är att konflikterna ofta grundar sig i att parterna är oense om något, har missförstått/misstolkat varandra eller känner sig orättvist behandlade. Detta är orsaker som även tas upp av de olika konfliktforskarna i Lennér Axelsson och Thylefors (1998). I Giraffspråket är tanken att man skall undvika missförstånd genom att kontinuerligt återkoppla till den man pratar med så att man inte missförstår varandra. Känslan av orättvisa försöker man undvika genom att man i konfliktsituationen behandla alla på samma sätt. Lyckas man med att undvika missförstånd och känsla av orättvisa, är det ett stort steg i arbetet med att förebygga konflikter.

Vår tolkning av åtskilliga uppkomna situationer är att många elever har svårt för att visa respekt för varandra, vilket bidrar till konflikter. Under vår observation (se bilaga 3) iakttog vi framför allt en situation som var tydlig när det gäller elevernas bristande respekt för varandra. Vi syftar då på den situation som uppstod i slutet av lektionen, då flera elever i klassen reste sig upp för att gå på rast. Vi menar att detta var en brist på respekt för dem som höll i det pågående klassrådet. Vi som textförfattare till denna uppsats finner stöd för våra tankar och iakttagelser om respekt, hos författarna Lennér Axelsson och Thylefors (1998, s. 38-39). De tar upp att en mer respektfull och förståelsefull inställning till sina medmänniskor, minskar risken för ett destruktivt förlopp vid en konflikt. Dessa reflexioner går hand i hand med Rosenbergs tankar om hur vi bemöter varandra med respekt och att vi så långt det är möjligt eftersträvar att tillfredställa varandras behov.

6.2 Hur arbetar våra intervjuade pedagoger med att förebygga konflikter i skolan?

För att visa hur vi i observationen har kunnat se hur detta kan fungera i ”verkligheten” hänvisar vi återigen till exemplet från observationen då Pedagog 2 bad eleverna att lämna soffan och gå och sätta sig. Vi menar att Pedagog 2 visar eleverna respekt genom att ändra sitt sätt att tilltala eleverna den andra gången. När Pedagog 2 uttrycker sig genom ”jag vill inte...” visar Pedagog 2 på sitt behov. Personligen finner vi empatin och hänsynen till andra människor som de mest centrala delarna i att konfliktsituationen skall lösas på ett tillfredställande sätt.

Några av kärnpunkterna inom NVC är att man ska behandla sina medmänniskor med respekt, inte utsätta någon för kränkande behandling och bekräfta den man kommunicerar med (Smith, 2006, s. 67-68). Detta är exempel på grundläggande behov som troligtvis alla människor behöver (Rosenberg, 2003a, s. 49; Weirsøe, 2004, s. 31). Vid kommunikation med Nonviolent Communication som grund, tillgodoses tidigare nämnda behov genom att man är empatisk och lyhörd för alla inblandades behov. Pedagog 2 redogjorde under 5.2 för att det är av stor vikt att användaren inte drar förhastade slutsatser och hittar en syndabock. Det är även viktigt att man har inställningen att allas behov är lika mycket värda och att alla skall få dela med sig av sina observationer, känslor, behov och önskemål. Pedagog 2 omsätter sedan detta i praktiken genom att alla involverade får uttrycka sin subjektiva version och att de närvarande då aktivt lyssnar och

visar respekt. Genom att gissa sig till motpartens känslor visar man empati och ger en bekräftelse. Som vi tidigare nämnt (i 5.2, s. 21) så poängterade även Pedagog 1 betydelsen av bekräftelse som en viktig komponent för att inte konflikten skulle accelerera. Både Pedagog 1 och 2 anser att förmågan att kunna se bakom orden istället för att ta åt sig personligen utav det som sägs och på så sätt undvika att gå i försvar, är också en bidragande orsak till att konflikter undviks. Båda pedagogerna menar att man genom att ta till sig NVC:s förhållningssätt och arbeta i enlighet med detta, förebygger man konflikter.

6.3 Vad innebär Giraffspråket?

Som vi tidigare skrev i litteraturgenomgången (se 2.2) är NVC ett förhållningssätt, som kan användas vid alla mellanmänniska möten liksom vid konflikthantering. Kärnpunkten i NVC är att ha ett stort hjärta med en stor empatisk förmåga. Vid samtal med andra människor finns det fyra komponenter (observation, känsla, behov och önskemål) som bör ingå, däremot behöver inte alla komponenterna alltid vara med vid samma tillfälle. Empatisk förmåga gör att man kan sätta sig in i den andres situation och bekräfta personens känsla och behov.

NVC är som att lära sig ett nytt språk och det vet alla som någon gång gjort det att det tar tid. Förutom att det är tidskrävande är det ofta ett helt nytt sätt att tänka och reflektera på. För vissa personer är det lättare att ta till sig detta ”språk” eller ”förhållningssätt” och för andra är det naturligtvis något svårare. Allt beror på vad du har med dig i bagaget och hur motiverad och intresserad du är.

6.4 Hur kan Giraffspråket fungera i praktiken?

Genom våra intervjuer och vår observation fick vi tydliga exempel på hur man kan arbeta med Giraffspråket i praktiken. Av vårt dokumenterade resultat finner vi förtjänster i båda skolors sätt att arbeta. Vi menar att det är av betydelse att man som på Pärönskolan satsar på att personalen får adekvat utbildning (se exemplet under 5.2, s. 20). Pärönskolan fick också tillgång till relevant litteratur och avsatt tid för att ta till sig det nya förhållningssättet. Dock lades inte NVC in som ett ämne på skolans schema, detta gjorde de senare när de bytte till *Livsiktigt*. Vi uppfattar att det är avgörande att pedagogerna själva känner en trygghet i förhållningssättet innan man använder NVC som konfliktlösningsmetod. Annars kan det som för kollegorna i Pärönskolan upplevas som tungt, svårt och skrämmande. Lärarna på Pärönskolan önskade sig tryggheten i ett stödjande undervisningsmaterial. Det är något som Nonviolent Communication saknar, till skillnad från *Livsiktigt*.

När vi analyserar resultatet från intervjuerna och observationen finner vi fördelar och nackdelar med båda skolornas arbetssätt. Vi anser att en balanserad blandning av aktivt rollspel med eleverna samt att pedagogen är en förebild vid konfliktlösning ger en grund för hela skolan att bygga vidare på. Vi håller med Pedagog 2 om att det kan finnas en risk i att överanvända symbolerna giraff och varg samt de fyra stegen med eleverna. Genom ett överanvändande menar vi att risken finns att det blir något slentrianmässigt istället för en kommunikation med empati, medkänsla och eftertanke. Vårt förslag på hur man kan arbeta med NVC i skolan baserar sig på vårt resultat: Genom adekvat utbildning, tillgång till relevant litteratur samt stöd från ledning och kollegor menar vi att utgångsläget för att arbeta med NVC är goda. I samarbete kan då lärarna tillsammans arbeta med rollspel sinsemellan och med eleverna. Detta knyter an till det sociokulturella perspektivet och Deweys tankar om ”Learning by doing”. I och med att eleverna

får vara med i rollspelet som aktiva deltagare och på så vis lär de sig förhållningssättet under rollspelets gång. Lärarna är även ett föredöme genom att de arbetar enligt NVC:s förhållningssätt både med elever och med andra vuxna omkring sig. Lärarna presenterar NVC i form av de stora riktlinjerna med eleverna, men är noga med att det inte sker för ofta då det kan ge motsatt effekt. Det bästa är om eleverna på ett så naturligt sätt som möjligt kan efterlikna pedagogernas föredömliga förhållningssätt utan att behöva fundera över varför eller gjorde jag rätt nu. Detta menar vi vore de optimala förhållandena hur man skulle kunna arbeta med NVC på en skola.

I resultatdelen under 5.3 delgav Pedagog 2 oss sina erfarenheter av hur eleverna missgynnas av att man har olika synsätt på samma skola. Vill hela skolan arbeta enligt NVC:s principer menar vi att det underlättar om all personal på skolan får utbildning. Dock kan svårigheter ändå kvarstå om inte alla lärare självmant vill förändra sitt förhållningssätt.

Under intervjun med Pedagog 1 framkom att skolan lämnat NVC till förmån för EQ-materialet *Livsviktigt*. Vid en jämförelse av NVC och *Livsviktigt* slås vi av att NVC är ett förhållningssätt och "språk" som genomsyrar ditt liv. Det spelar ingen roll om du befinner dig i skolan eller i affären. Så fort du befinner dig i socialinteraktion med andra människor har du glädje och nytta utav NVC. Utöver de fyra stegen finns ingen manual att följa, utan du måste lära dig att använda detta förhållningssätt i verkliga livet. Det kräver mycket av dig som pedagog; reflektera, omvärdera och diskutera med andra. *Livsviktigt* däremot känns mer som en metod där du steg för steg i rätt ordning prickar av de olika övningarna som pedagogen skall göra med eleverna. Till *Livsviktigt* hör en lärarhandledning vilket inte finns inom NVC, vilket vi nämnt tidigare.

De båda intervjuade pedagogerna betonade fördelen med att ha ett kontaktskapande förhållningssätt vid samtal med föräldrar (se 5.2). Vi är tveksamma till om exemplet som Pedagog 2 där gav oss visar tillräckligt tydligt på hur man kan använda NVC vid föräldrakontakt. Anledningen till tveksamheten är att det är svårt att urskilja de fyra stegen i dialogen. För att under första stycket (i exemplet) kunna urskilja ett fördjupat Giraffspråk hade det "krävts" att Pedagog 2 hade uttryckt sitt behov i varför Pedagog 2 ringde hem till föräldern. Detta var inget uttryckt behov från föräldrarnas sida. Vi vill därför ge ett tydligare exempel på hur ett sådant samtal kan gå till. Vårt exempel är fiktivt men är tagen ifrån en förmodad verklig situation. Lisas mamma ringer till klassläraren Per-Inge:

Förälder: Hej, det här är Klara, Lisas mamma

Lärare: Hej Klara

Förälder: Jag undrar varför Lisa inte får någon hjälp?!

Lärare: Är du orolig för att Lisa inte får den hjälp hon behöver?

Förälder: JA, det är jag verkligen!!!

Lärare: Vill du att jag skall prata med Lisa om hur hon kan bli hjälpt på bästa sätt?

Förälder: Ja, men hur vet jag vad ni kommer överens om?

Lärare: Skulle du känna dig tryggare om jag efteråt kontaktar och informerar dig om vad vi har kommit överens om?

Förälder: Ja, det skulle kännas bra.

Här anser vi att man på ett ganska tydligt sätt kan se att lärarens förhållningssätt gentemot föräldern inte "gjuter olja på vågorna". Läraren försöker knyta an till föräldern genom att gissa sig till föräldrarnas känslor och underliggande behov. När läraren finner rätt känsla och behov känner sig föräldern bekräftad och är då mer mottaglig för vidare samarbete. Genom egen erfarenhet, som förälder i kontakt med skolan, är det lätt att känna igen sig i den oroliga känslan som en förälder kan ha i omsorgen om sitt barn. Denna oro har vi upplevts stillats något de gånger läraren kunnat se, acceptera och bekräfta min känsla som förälder. Det har även påverkat den

framtida relationen till läraren. Vi kan med bakgrund till våra egna erfarenheter samt vår nyvunna kunskap om NVC, se en stor fördel med detta förhållningssätt framför allt i föräldrakontakter.

Under intervjuerna framkom att det kan upplevas som svårt att helhjärtat applicera NVC i sitt dagliga arbete. Det upplevdes ta mycket tid, kraft och engagemang för att genomgå en inre förändring av pedagogens sätt att använda "språket" och NVC:s förhållningssätt. Även i examensarbetet *Giraffspråket i förskolan* (Bredstenslien & Månsson, 2006) konstaterade författarna att NVC upplevdes som tidskrävande i vardagen. Göthlin konstaterar att det inte är så märkligt med tanke på att vi levt med "vargspråket" under lång tid och att vi använder detta språk av ren vana (Rosenberg, 2003b, s. 157). Vi tror att man spar tid och kraft genom att lärarna får rätt utbildning, mentorer och stöd hos arbetskamrater. De kan då hjälpas åt kring hur de på bästa sätt kan bemöta eleverna på ett adekvat sätt. Sanktionerar ledningen tid och resurser för att arbeta med NVC sänder det bra signaler till personalen på skolan. Då kan NVC på längre sikt fungera på ett alldeles utmärkt sätt, tror vi. Det är ett förhållningssätt som människor alltid bör ha och det ska inte vara en tillfällig satsning som görs på skolan. Utan detta förhållningssätt skall alltid genomsyra verksamheten. Fast vi frågar oss om valet måste stå mellan att man ägna sig fullt ut eller inte alls åt Giraffspråket? Det finns ett citat från den brittiska ekonomen John M Keynes som vi finner passar bra in i denna diskussion om varför det kan vara svårt att hålla sig till NVC:

Den största svårigheten är inte att få människor att acceptera nya idéer
- utan att överge dom gamla

(Smith, 2006, s. 10)

Det är nog sant att det är ganska svårt att överge gamla beprövade idéer för något som man inte känner samma trygghet i. Fast vi menar att man inte ska vara så hård mot sig själv utan vara nöjd med minsta lilla förändring man lyckas göra enligt det nya förhållningssättet. Lyckas vi undvika ett fördömande och kritiserande sätt två gånger av tio, är det bättre än ingen gång alls. Strävan måste ändå vara att man upphör använda fördömande och kritiserande ordval. Vi påstår att man annars inte fullt ut efterlever strävansmålet i *Lpo 94* om att andra människors egenvärde skall respekteras och att kränkningar inte skall förekomma (Utbildningsdepartementet, 2005, s. 10).

6.5 Hur bra stämmer Giraffspråket in på värdegrunden i Lpo 94?

I *Lpo 94* prioriteras de grundläggande värden som skall råda i skolan och de tas därför upp allra först i läroplanen.

Skolan har en viktig uppgift när det gäller att förmedla och hos eleverna förankra de grundläggande värdena som vårt samhällsliv vilar på.

(Utbildningsdepartementet, 2005, s. 5)

Som vi berörde under bakgrunden är respekt, acceptans och medkänsla tre av de viktiga värden som presenteras i början av *Lpo 94*. Dessa tre delar i värdegrunden menar vi direkt går att knyta till Giraffspråket och till kommunikationsmodellen (se. 2.2.2). Genom att man aktivt lyssnar med girafföron och inte gör bedömningar av det som sägs, så förmedlar man sin respekt och acceptans inför den andra personen. Den andra personen skall känna sig trygg i att han/hon inte blir kritiserad för det som sägs. Inom Giraffspråket är medkänsla och empati A och O. Rönström (2007, s. 3) menar att man för att kunna agera respektfullt och positivt är det tvunget att man kan sätta sig in i andra människors behov. Här hårdrar vi det ytterligare och påstår att om du inte har medkänsla och empati, kan du inte utöva NVC som det är tänkt. För att knyta detta

till skolans verklighet, tar vi här upp en påhittad situation som dagligdags kan uppkomma i skolan. En elev kommer springande fram till rastvakten. Eleven gråter och blöder på knäet. Rastvakten som vill tala Giraffspråk säger ”Jag ser att du blöder på knäet och att du har ont”. Bara genom denna replik menar vi att rastvakten visar sin empati och medkänsla och eleven blir därigenom även bekräftad. I intervjun med Pedagog 2 togs liknande situationer upp som exempel på när Pedagog 2 upplevde att Giraffspråket fungerade som ett bra verktyg i bemötandet av andra människor.

Pedagog 2: Om du får ont, tar vi reda på var det gör ont, tittar och vi klappar om dig lite grann och sätter ett plåster och så här, utan att döma eller kritisera på något sätt. Då sker det en kemisk reaktion. Asså, vi healar kan man säga, själva händelsen. Men om vi säger ”Det går över när du gifter dig lille vän” [...] då når man inte in. Men om man bekräftar din känsla och var det gör ont och så vidare, då händer det grejer. Då rinner det av en.

Vi menar att detta är ett exempel på hur man i praktiken kan arbeta med Giraffspråket i enlighet med de värden som återfinns i *Lpo 94*.

När Rosenberg (2003b, s. 22) skriver om hur Nonviolent Communication kan användas i skolan, beskriver han att det är ett mål att alla som berörs, tillsammans tar fram gällande regler. I skollagen (1985:1100) fastslås att skolans verksamhet skall vila på grundläggande demokratiska värderingar. I *Lpo 94* utvecklas detta ytterligare i riktlinjerna för normer och värden:

Läraren skall tillsammans med eleverna utveckla regler för arbetet och samvaron i den egna gruppen
(Utbildningsdepartementet, 2005, s. 11)

Vi menar att Rosenbergs tankar om demokrati, i form av bl.a. gemensamma beslutsprocesser, går väl ihop med skollagens direktiv och *Lpo 94*:s riktlinje.

Utövarna inom NVC använder sig som bekant av de fyra stegen (observation, känsla, behov, önskemål, se 2.2.2) i sin kommunikation med andra människor. Som ”giraff” blottlägger du dig i form av att du uttrycker dina subjektiva känslor och behov och står för vad du känner och behöver. Rönnström (2007, s. 4) skriver att det personliga ansvaret är centralt inom Giraffspråket. Har man tagit NVC:s förhållningssätt till sig har man en syn på att alla är lika värda och behandlas på samma sätt. Alla skall få samma möjlighet att uttrycka sina känslor och behov. I *Lpo 94* (Utbildningsdepartementet, 2005, s. 5) kan man läsa om att skolan skall förmedla alla människors lika värde samt fostra eleverna till ansvarstagande individer. Vi finner även att Giraffspråket tar fasta på dessa värden i och med sitt förhållningssätt.

Marianne Göthlin skriver i efterorden till boken *Lära för livet* (Rosenberg, 2003a, s. 153) att i skolans värld behövs tydliga auktoriteter. Det gäller att dock vara en auktoritet utan att vara odemokratisk eller använda ett kränkande och tvingande språk. När giraffpedagogen skall sätta gränser gör den det med värdegrunden och behoven i fokus. Det är extra viktigt att tänka på att språket som används varken är skuldbeläggande eller kränkande. Vi är förvissade om att, om vi vill ha elever som har tagit till sig de värden som *Lpo 94* eftersträvar, måste vi vuxna (både i samhället och i skolan) föregå med gott exempel. Bemöter vi eleverna med ett demokratiskt arbetssätt och behandlar dem med respekt, empati och med lika värde inför ögonen, precis som Giraffspråket förespråkar, så får vi förhoppningsvis elever som också värdesätter detta. Enligt vår åsikt stämmer Giraffspråket mycket väl ihop med vår nu gällande läroplan *Lpo 94*.

6.6 Vidare forskning

Det skulle vara ytterst intressant om det kunde göras en studie där forskare kunde jämföra en NVC-skola med en ”vanlig vargspråksskola”. Det finns en NVC-skola i Stockholm som heter Skarpsnäckes Fria skola. Den är grundad av Marianne Göthlin som är diplomerad NVC-utbildare. Den grundades 1998 och har elever från sex till sexton år. Här är alla anställda på skolan utbildade i NVC och arbetar aktivt med detta förhållningssätt varje dag. I forskningen kunde det undersökas om det fanns skillnader mellan de olika skolorna. Hur är stämningen på skolorna? Hur mycket våld förekommer? Både fysiskt och pysiskt bör jämföras eftersom bägge delarna förekommer. Klarar eleverna av att själva lösa konflikter utan att vuxna behöver bli inblandade? Då syftar vi på enklare konflikter som vems tur är det att vara på fotbollsplan idag, vem skall stå först i kön för att hoppa långrep osv. Vi menar alltså inte större konflikter eller mobbning, för då måste alltid vuxna finnas med. Löser de konflikterna på ett tillfredställande sätt? Vad har de fått för redskap av de vuxna i sin omgivning för att klara utav konfliktlösning? (Ernflo, 2005).

7. Slutord

Författarna till denna uppsats valde konflikthantering, för att som vi redan inledningsvis berörde, ville bättra på våra egna kunskaper i ämnet. Vi upplever att vi inte fått någon kunskap i området från lärarutbildningen. Det vi kan, har vi lärt oss under våra praktikperioder. När vi sedan på vår lediga tid har vikarierat och varit tvungna att själva handskas med konflikterna, har vi insett att vi hade behövt mycket mer träning i just konflikthantering. Att universitet och högskolor inte tar konflikthanteringen på allvar, är inte enbart vår personliga uppfattning. Vi finner stöd i denna uppfattning både hos lärare ute på fältet och hos andra som arbetar inom skolvärlden. Under vår andra intervju kom Pedagog 2 in på kopplingen (eller kanske snarare bristen på koppling) konflikthantering - högskola.

Pedagog 2: Asså, lärarhögskolan. Min känsla är ju att många lärarhögskolor är samma som när jag gick på lärarhögskolan, för 100 år sedan. Det är åtminstone över 20 år sen. För där, man har fortfarande inte tagit tag i denna biten att jobba med den personliga delen. Vi jobbar med människor! Om man läser till psykolog, åh kurator, åh personlig coach och sådana här saker, vi tangerar ju, vi snuddar på de här yrkerna om man skall bli en duktig lärare. Vi måste kunna coacha oss själva. Vi måste vara medvetna om vårt sätt att tänka. Att kanske reflektera varje dag och ha ett reflekterande förhållningssätt också. [...]

Och känner man att man inte är så bra på det här med konflikthantering, då är det ju gärna så ”locket på”. Och så känner man sig dålig och så vågar man be om hjälp och bolla med någon annan. Så det vore ju väldigt bra om lärarhögskolan gjorde klart för studenterna att ”Det här måste ni kunna, annars kommer ni inte orka erat yrkesval”.

Vi finner även stöd i våra åsikter hos Marianne Göthlins slutord till *Lära för livet* (Rosenberg, 2003b, s. 153). Där skriver hon bland annat om skolan, lärarutbildningen och konflikter. Hon menar att det blir svårt att klara den komplexa verkligheten i skolan, när man har blivit fostrad i maktsamhället (vargspråket) och inte fått någon utbildning i hur man uttrycker demokratiska värden. Hon anser att hon under sin lärarutbildning inte fick någon vidare hjälp/innehåll, som gjorde att hon senare kunde hantera detta på ett bra sätt. Göthlin uppger sig få liknande rapporter även från dagens lärarstudenter. Hon tar även ställning i hur detta skulle kunna lösas:

Det borde vara en självklarhet med kontinuerlig utbildning och handledning inom områden som konflikthantering, samtalsmetodik och förhållningssätt mot barn och ungdomar för alla som verkar i skolan. Det skulle ge oss rimligare villkor att hantera utvecklingen.

(Rosenberg, 2003b, s. 153)

Precis så känner även vi efter att ha fått en försmak av den verklighet som väntar nu när vi kommer ut som färdiga lärare. Lärarutbildningen bör ha ett blandat utbud som berör konflikthantering. I det utbudet anser vi att Giraffspråket och det förhållningssätt som NVC representerar, bör ha en naturlig plats. Detta grundar vi bl.a. på vår bedömning att Giraffspråket stämmer väl in med de gällande styrdokumenterna och därmed representerar de värderingar som personalen i skolan skall förmedla. Vi tror att om alla strävade efter detta förhållningssätt skulle det finnas betydligt färre missförstånd och konflikter i vårt samhälle. Människan har sedan många år uppfostrats och levt enligt "vargspråket". Det tar tid att ändra något som är rotat så djupt inom oss. Grundaren Marshall B. Rosenberg (1995) säger att om människan blev tydligare med sina behov och känslor skulle världen vara en mycket enklare och fredligare plats att vistas på. Vi håller med Rosenberg i att om människan var rakare, tydligare och ärligare så skulle det uppstå färre missförstånd och därmed färre konflikter. Vi anser att NVC är ett konfliktlösningssätt som bidrar till detta.

8. Referenslista

Referenslitteratur:

- Bredstenslien, Anna & Månsson, Yvonne. (2006). *Giraffspråket i förskolan*. Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Claesson, Silwa. (2002). *Spår av teorier i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Ernflo, Gunilla. (2005). *Ett långsiktigt arbete att ändra förhållningssätt och språkbruk*. I: Pedagogiska magasinet.
- Johansson, Bo & Svedner, Per Olov. (2004). *Examensarbete i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsförlaget i Uppsala.
- Kimber, Birgitta. (2001). *Livsiktigt 1*. Solna: Ekelunds förlag.
- Kimber, Birgitta. (2004). *Att främja barns och ungdomars utveckling av social och emotionell kompetens*. Solna: Ekelunds förlag.
- Larsson, Staffan. (1986). *Kvalitativ analys-exemplet fenomenografi*. Lund: Studentlitteratur.
- Lennér Axelsson, Barbro & Thylefors, Ingela. (1998). *Om konflikter*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Liljeblad, Barbro & Paterson-Olander, Lena. (2006). *Livskunskap*. Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Orlenius, Kennert. (2001). *Värdegrunden – finns den?* Hässelby: Runa förlag.
- Patton, Michael Quinn. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. California Newbury Park, London, New Delhi: Sage Publications.
- Rosenberg, B Marshall. (1995). *Words are windows or they're walls – A presentation of Nonviolent Communication*. Danmark: Skab Dit Liv Forlaget.
- Rosenberg, B Marshall. (2000b). *Nonviolent Communication: A language of compassion*. Encinitas: PuddleDancer Press.
- Rosenberg, Marshall B. (2003a). *Vi kan reda ut det! Fredliga och kraftfulla sätt att lösa konflikter*. Svensbyn: Friare Liv.
- Rosenberg, Marshall B. (2003b). *Lära för livet. Nonviolent Communication i skolan; för bättre resultat, färre konflikter och fördjupade relationer*. Svensbyn: Friare Liv.
- Smith, Anne-Christine. (2006). *Giraffspråket. Känslans kommunikation – en väg till kontakt och förändring*. Höganäs: Kommunförlaget.

Stensmo, Christer. (2002). *Vetenskapsteori och metod för lärare*. Uppsala: Kunskapsföretaget I Uppsala AB.

Stukát, Staffan. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Säljö, Roger. (2000). *Lärande i praktiken*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.

Trost, Jan. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet. (2005). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo 94*. Stockholm: Fritzes.

Weirsøe, Bodil. (2004). *Empatisk kommunikation. Giraffspråket i pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur.

Wennberg, Bodil. (2000). *EQ på svenska*. Stockholm: Natur och Kultur.

Elektroniska referenser:

Friare liv. (2007). *Ljud och filmklipp*. <http://www.friareliv.se> [2007-12-29].

Föreningen Nonviolent Communication i Sverige. (2007). <http://www.fnvc.se> [2007-12-19].

Nationalencyklopedin. *Sökord: Empati*. Hämtad 2008-01-05, från http://www.ne.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=162051

Rosenberg, B Marshall. (2000a). *Ilska och system av dominans*. Svensbyn: Friare Liv. Hämtad 2007-12-15, från: <http://friareliv.se/site/97.323.0.0.1.0.phtml>

Rönström, Niclas. *Introduktion till Nonviolent Education – om hur empatisk kommunikation kan förstås och tillämpas i skolan*. Svensbyn: Friare Liv. Hämtad 2007-11-21, från <http://www.friareliv.se/site/download.php?a3105dc9cb67156e9bf5425019104464>

Wikipedia, den fria encyklopedin. *Sökord: EQ*. Hämtad 2007-12-28, från <http://sv.wikipedia.org/wiki/EQ>

Wikipedia, den fria encyklopedin. *Sökord: Sympati*. Hämtad 2008-01-05, från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Sympati>

Wikipedia, den fria encyklopedin. *Sökord: Hermeneutik*. Hämtad 2008-01-06, från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Hermeneutik>

Wikipedia, den fria encyklopedin. *Sökord: Operant betingning*. Hämtad 2008-01-06, från http://sv.wikipedia.org/wiki/Operant_betingning

Bilaga 1 – Intervjufrågor 1

Intervju med Pedagog 1 på Pärönskolan som arbetat med NVC under tre år men arbetar nu på ett annat sätt.

Följande frågor hade vi förberett innan intervjun.

1. Hur kom du i kontakt med NVC?
2. Vilken syn har du på NVC?
3. Hur arbetade du med NVC?
4. Vilka fördelar ser du med NVC?
5. Vilka nackdelar ser du med NVC?

Frågeställningar som framkom under intervjun.

6. Har du haft en handledare?
7. Vilket stöd har du fått?
8. Vilka arbetade med NVC på din skola?
9. Ni har lämnat NVC:s förhållningssätt varför?
10. Vad är det för behov anser du som inte tillgodoses med NVC?
11. Hur arbetar ni med konflikthantering nu?
12. Vilka fördelar ser du med detta sätt?
13. Vilka nackdelar ser du med detta sätt?

Bilaga 2 – Intervjufrågor 2

Intervju med Pedagog 2 på Äppleskolan som arbetar med NVC och kompletterar med andra metoder samtidigt.

Frågeställningar som framkom under intervjun:

1. Började ni prata om giraffer innan ni tillverkade dem?
2. Har du haft någon annan vuxen på skolan att bolla idéer med?
3. Har du kunnat använda detta sätt i samtal med föräldrar?
4. Ser du några nackdelar?
5. Får du problem från andra lärare?
6. Hur länge har du haft Giraffspråket som förhållningssätt?

Bilaga 3 - Observation

Eleverna droppade in i klassrummet efter en kortare rast. Det är deras andra lektion för dagen men deras första lektion med klassläraren. Pedagog 2 står i mitten av klassrummet och småpratar med några elever medan Pedagog 2 väntar på att alla skall komma in. Några elever sitter i soffan som finns i klassrummet.

När lektionen skall starta uppmanar pedagog 2 de tre eleverna i soffan att gå och sätta sig. En elev går och sätter sig men när lektionen inte startar med en gång återvänder eleven till soffan. Två minuter senare säger Pedagog 2 "Jag vill inte ha någon i soffan just nu". De tre eleverna går och sätter sig på sina platser.

Den elev som ska vara ordförande under klassrådet ber sina klasskamrater ta av sig mössorna. Den elev som är utvald som sekreterare för mötet går runt och handgripligen tar av de mössor som inte tas av. Två flickor sätter demonstrativt på sig mössorna igen och skrattar och proceduren upprepas några gånger. De flesta elever i klassen sitter och pratar. De elever som skall hålla i klassrådet försöker få lugn. Efter en stund säger Pedagog 2 med högre röst "Nu är det nog här inne. Nu hör ni att jag höjer rösten. Det är inte schysst mot dem som skall hålla i det här". Klassen tystnar något och ordföranden förklarar klassrådet som öppnat.

Första punkten på dagordningen är "Våra saker". Den som har satt upp punkten förklarar vad som ska diskuteras. Ordföranden frågar klassen om det är någon som förlorat något. Flera händer lyfts upp och några elever berättar vad och när. En flicka berättar att hennes mobil försvunnit. Samtalet kommer in på om flickan varit och hört med expeditionen, som tidigare förts upp som förslag. Flickan nekar. Pedagog 2 frågar om någon kan tänka sig att följa med flickan till expeditionen, eftersom det kan kännas lite läskigt att gå dit själv. Ingen anmäler sig. Pedagog 2 fortsätter med: "Försök att tänka er in i situationen om att det är ni som sparat ihop till en ny mobil, som sedan försvinner. Finns det någon frivillig som kan följa med?". Fortfarande ingen som anmäler sig. Pedagog 2 tittar frågande på en pojke i klassen som brukar besöka högstadiet där bland annat expeditionen finns. Pedagog 2 frågar om han kan tänka sig att följa med och det svarar han att han kan.

Klassen går vidare för att prata om personliga saker som gått sönder i klassrummet och att ingen stått för vad som hänt. Pedagog 2 tar upp ett exempel som uppkom i klassen för ett tag sedan: En pojke i klassen hade av misstag målat med en permanent penna på whiteboardtavlan under en rast. När Pedagog 2 kom in i klassrummet kom pojken fram och berättade vad som hänt. Pedagog 2 fortsatte med att berätta hur vederbörande själv kände sig i den situationen, att Pedagog 2 personligen inte hade blivit arg utan snarare glad. Pedagog 2 förklarade att anledningen till att Pedagog 2 blivit glad var för att Pedagog 2 hade ett behov av att man stod för sina handlingar och det hade pojken gjort. Eleverna berättar sedan vad de tycker ska ske om man gjort sönder något för en klasskompis.

Nästa punkt som diskuterades var en punkt som Pedagog 2 ville ta upp, nämligen soffan i klassrummet. Alla fick säga ett ord om vad de tänkte om soffan, detta bildade sedan en dikt. Pedagog 2 talade sedan om att det fanns ett problem med soffan och undrade om det var någon som visste vad det var. Tre förslag kom upp. Pedagog 2 bekräftar dessa och fortsatte med att säga att det var något annat som Pedagog 2 hade i åtanke. Pedagog 2 spelar upp en liten scen från soffan: Några elever sitter i soffan och ytterligare en elev kommer och slår sig ner. De andra säger att det är fullt och eleven får lämna sin plats. Efter en stund kommer en annan elev och sätter sig

på samma plats, denna elev får sitta kvar. Någon ropar ut att det inte händer och det har aldrig hänt mig. Pedagog 2 säger att vederbörande uppfattat att det händer nästan varje dag och Pedagog 2 vill att man tänker sig för så att man inte lämnar olika besked i samma situation. Pedagog 2 fortsätter med att ge samma exempel fast nu med pedagoger på skolan i huvudrollen. Pedagog 2 använder sig av namnen på några lärarkollegor som Pedagog 2 av erfarenhet vet att eleverna antingen gillar eller ogillar:

Om jag och Sture sitter i soffan och så kommer Anna och frågar om hon också kan få sätta sig. Det får hon inte för vi säger att det inte finns plats för henne. En stund senare kommer Sadir och frågar samma sak. Då svarar vi att det får han gärna.

Pedagog 2 frågar hur eleverna tror att Anna känner sig, när Sadir får sitta men inte hon. Flera elever säger i kör "ledsen". Pedagog 2 blir avbruten i den pågående diskussionen då klockan är 09.40 (vanligtvis tiden då de går på rast). Eleverna har unisont börjat resa på sig och pratar rätt ut. Pedagogen höjer rösten och säger "Det är inte ok mot dem som håller i mötet att man bara går. Ordföranden bestämmer när det blir rast". Klassen tystnar, de flesta sätter sig igen och ordföranden avslutar mötet. Eleverna går ut på rast.

(Namnen på personerna i exemplet är fingerade)

Bilaga 4 - Sång

I've never seen a lazy man;
I've seen a man who never ran
while I watched him, and I've seen
a man who sometimes slept between
lunch and dinner, and who'd stay
at home upon a rainy day,
but he was not a lazy man.
Before you call me crazy,
think, was he a lazy man or
did he just do things we label "lazy"?

I've never seen a stupid kid;
I've seen a kid who sometimes did
things I didn't understand
or things in ways I hadn't planned;
I've seen a kid who hadn't seen
the same places where I had been,
but he was not a stupid kid.
Before you call him stupid,
think, was he a stupid kid or did he
just know different things than you did?

I've looked as hard as I can look
but never ever seen a cook;
I saw a person who combined
ingredients on which we dined,
A person who turned on the heat
and watched the stove that cooked the meat-
I saw those things but not a cook.
Tell me, when you're looking,
Is it a cook you see or is it someone
doing things that we call cooking?

What some of us call lazy
some call tired or easy-going,
what some of us call stupid
some call a different knowing,
so I've come to the conclusion,
it will save us all confusion
if we don't mix up what we can see
with what is our opinion. Because you may,
I want to say also; I know that's only my opinion.

Ruth Bebermeyer

Bilaga 5 - Känslor

Här under vill vi presentera ord som kan hjälpa dig att utöka ditt ordförråd av känslor.

Känslor vi upplever när våra behov är tillgodosedda:

Andlös	Förvånad	Lugn	Rörd
Avslappnad	Förnöjsam	Lättad	Tacksam
Avspänd	Förundrad	Munter	Trygg
Bekvämlig	Förväntansfull	Nyfiken	Tillfreds
Bekymmerslös	Glad	Nöjd	Uppsluppen
Belåten	Häpen	Optimistisk	Upprymd
Djärv	Hänförd	Pigg	Vetgirig
Engagerad	Inspirerad	Salig	Välmående
Entusiastisk	Ivrig	Stilla	Vaken
Energisk	Levande	Samlad	Äventyrs- lysten
Förtjust	Livlig	Skärpt	Överraskad
Förbluffad	Lycklig	Road	Överlycklig

Känslor vi upplever när våra behov inte är tillgodosedda:

Arg	Förkrossad	Nervös	Tveksam
Avog	Hopplös	Nedstämd	Trött
Avundsjuk	Generad	Nere	Upprörd
Avvaktande	Hetsig	Osäker	Utmattad
Bedrövad	Harmsen	Olycklig	Uttråkad
Bekymrad	Hatisk	Orolig	Ursinnig
Beklämd	Håglös	Olustig	Upphetsad
Besviknen	Häpen	Otålig	Villrådig
Bitter	Hjälplös	Perplex	Vemodig
Chockad	Irriterad	Panikslagen	Vredgad
Dyster	Iltsken	Reserverad	Vansinnig
Deprimerad	Kraftlös	Rasande	Ångestfylld
Dåsig	Kylig	Retlig	Ängslig
Eländig	Likgiltig	Rädd	Överraskad
Ensam	Ledsen	Skamsen	
Förlägen	Missmodig	Sorgsen	
Förskräckt	Missnöjd	Sur	
Förtvivlad	Motsträvig	Spänd	
Förvånad	Modfälld	Skräckslagen	

(Rosenberg, 2003b, s. 42-43)

Bilaga 6 – Grundläggande behov

Några grundläggande behov vi alla har:

Autonomi – Frihet

Att välja mina egna drömmar/
vad som är viktigt i livet/mina mål
Att välja hur jag vill leva i enlighet
med mina drömmar/vad som är
viktigt i livet/mina mål

Att fira/sörja

Fira skapelsen och livet
sörja förlusten av nära och kära,
drömmar och förhoppningar etc.

Fysiska

Mat
Luft
Vatten
Beröring
Sexuellt uttryck
Skydd
Trygghet
Rörelse
Vila

Integritet

Tillförlitlighet
Äkthet
Meningsfullhet
Kreativitet
Uppriktighet

Andliga

Frid/fred/ro
Harmoni
Ordning
Balans
Skönhet
Inspiration

Lek

nöjen, självförverkligande

Ömsesidigt beroende

Att bidra till livet – mitt och andras
Acceptans
Stöd
Närhet och innerlighet
Tillhörighet
Omtanke
Empati
Ärlighet som gör det möjligt att
lära av våra begränsningar
Kärlek
Förtroende
Förståelse
Känslomässig trygghet
Respekt
Intimitet och innerlighet
Att bli sedd
Att bli lyssnad på
Tillit
Värme

(Rosenberg, 2003b, s. 49)