

BAG ENHVER HANDLING LIGGER ET BEHOV

9 ØVELSER TIL LÆREREN og 7 ØVELSER TIL KLASSEN

GRATIS ØVELSER

ØVELSER TIL FILMEN

„Bag enhver handling ligger et behov“

INDHOLDS FORTEGNELSE

OM HÆFTET	1
Øvelser til læreren:	
1. Lytteøvelse.	2
2. Fokus på behov.	2
3. Fokus på kontakt.	3
4. Udadreagerende adfærd.	3
5. Selvempati.	4
6. Påskønnelse.	4
7. Egenomsorg.	5
8. Selvreflektion.	6
9. Træne et sprog for følelser og behov.	6
Øvelser til klassen:	
ØVELSE 1 Lær behov at kende ved hjælp af behovskort.	7
ØVELSE 2 Spil med følelser – og behovskort.	8
ØVELSE 3 Vrede-spillet - at forstå sin egen vrede bedre.	8
ØVELSE 4 At oversætte ord der „slår“.	9
ØVELSE 5 Når jeg har dette behov, kan jeg bruge følgende strategi.	10
ØVELSE 6 Fejring af et opfyldt behov.	10
ØVELSE 7 Handlinger/strategier der forveksles med behov.	10
LISTE TIL ØVELSER.	11
FØLELSES LISTE (unge).	12
BEHOVS LISTE (unge).	13

OM HÆFTET

Dette er et hæfte med forslag til øvelser man kan lave. Der er først øvelser til læreren, som kan bruges i samtaler med en elev eller kollega, og som indre forberedelse til samtaler. Så er der forslag til øvelser med klassen, som kan bruges med hele klassen eller grupper af børn.

Rom blev ikke bygget på en dag... , sådan er det også med at lære at håndtere konflikter, så de er grobund for kontakt. Men her er et hæfte der kan hjælpe dig godt i gang.

Det vigtigste element i denne træning er at kunne finde egne og andres behov. Når vi taler ud fra kontakt med behov, får vi som regel en bedre kommunikation. Behov forstås her som menneskers universelle indre behov – det som motiverer vores handlinger. Behov indeholder ingen reference til ydre ting, ingen specifikke personer eller bestemte handlinger.

Når du starter med at bruge og øve disse processer med eleverne, vil det måske føles kejtet, og det kan tage tid, inden I synes, det lykkes for jer. Når først eleverne oprigtigt tror på, og har tillid til, at deres behov er vigtige og har en plads i din verden, vil processen forekomme mere naturlig og sikkert også tage mindre tid. Det er ikke nok at sige, at du forstår eleverne, og at deres behov også er vigtige for dig. De skal mærke det, opleve det, før de tror på det. I dette hæfte har vi fokuseret meget på relationen mellem børn og voksne. Men øvelserne kan benyttes i alle de relationer, vi har med andre. I stedet for „eleven“ kunne der have stået „egne børn“, „partneren“, „kollegaen“, „forælderen“ eller „undervisningsministeren“ eller noget helt fjerde.

Dette hæfte knytter sig til filmen „Bag enhver handling ligger et behov“. Filmen kan ses gratis www.filmkompagniet.dk og den kan købes som DVD.

Til nogle af øvelserne i dette hæfte benyttes **følelses- og behovskort** som kan downloades fra www.filmkompagniet.dk

Øvelserne forudsætter kendskab til filmen, og vi anbefaler, at træne Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) sammen med kolleger eller andre voksne.

Den allervigtigste øvelse er på kun 2 ord: Find behov.

***Venlig hilsen og rigtig god arbejdslyst Kirsten
Kristensen, LIVKOM***

Copy-left: Dette hæfte kan frit deles og kopieres.

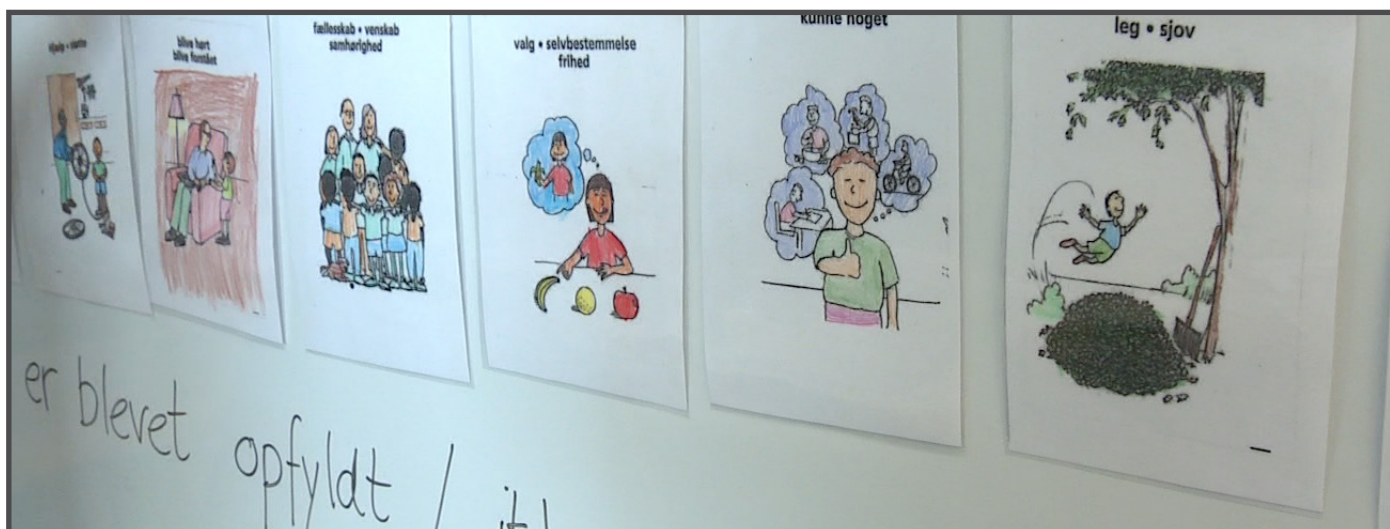
ØVELSER TIL LÆREREN

- det læreren kan gøre i samtaler med en elev eller kollega

9 forslag til øvelser

I øvelserne bruges **følelses- og behovskort** til støtte for samtaler med eleverne. Disse kort kan downloades gratis fra Filmkompagniets hjemmeside. Der findes 2 udgaver: 1 sæt for mindre børn med færre ord og støttende billeder, og et andet sæt med flere ord og uden billeder.

Kortene kan evt. hænges op i klassen så eleverne bliver vænnet til at se dem, og så de altid er til rådighed.



1. LYTTTE ØVELSE

Når et barn er meget frustreret, vred eller ked af det.

Lyt til eleven i et par minutter uden at gøre andet end at gentage nogle få ord af det, du har hørt eleven sige (aktiv lytning). Vis med dit kropssprog, at du er til stede. Læn dig frem, tilbyd øjenkontakt. Fortsæt gerne, til du mærker at eleven er faldet til ro og har fået sagt det, som var vigtigt for ham/hende i dette øjeblik. Det varer ofte kortere tid, end man skulle tro. På denne måde styrer du en proces for eleven, hvor han/hun får opfyldt i hvert fald ét af disse uopfyldte behov, nemlig at blive lyttet til, at blive hørt og evt. forstået.

Det kan hjælpe jer til at finde en løsning som er rarere for jer alle sammen.

2. FOKUS PÅ BEHOV

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

Find siderne med følelses- og behovsord. Led, eventuelt sammen med eleven, efter et eller flere behov, som eleven forsøgte at opfylde ved den handling, du

har reageret på. Brug behovsordene til at forstå eleven. Måske behøver du ikke sige så meget, blot vise dit nærvær og din accept. Find på samme måde dine egne behov, som er uopfyldte ved elevens handling.

Når du har fundet både dine egne og elevens behov, så ret opmærksomheden mod, hvad du gerne vil gøre lige her og nu, og som kan være rart for jer begge. Giv eleven idéer og vejledning til, hvordan han/hun kan opfylde sine behov på måder, som ikke går ud over nogen. Inddrag eleven i at søge efter handlinger, der er gode for jer begge. Ofte kan det være lidt svært at „blive i nuet“, og holde fokus der.

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

3. FOKUS PÅ KONTAKT

Når du savner at komme i kontakt med og forstå en elev.

Fortæl eleven, at du gerne vil tale med hende for at forstå mere om, hvordan hun har det. Spørg - eller fortæl, hvad du tror, hun oplever lige nu. Brug evt. listen med følelses ord som hjælp. Lyt til hende og fortæl så præcist som muligt, hvad du har hørt hende sige. Find, eventuelt sammen med hende, et eller flere behov fra listen, som er uopfyldt ved det, der er sket. Snak om hvad I ønsker, at I sammen kan gøre, som er rart for jer begge. Virkningen af dette forslag kan være, at I kommer i kontakt med hinanden, og eleven får en oplevelse af, at hans/hendes plads i verden også er vigtig for dig.

Det kan resultere i, at eleven vil få mere tillid til sin plads i fællesskabet.

4. UDADREAGERENDE ADFÆRD

Når du har brugt (beskyttende) magt for at forhindre en elev i at gøre skade på sig selv, på ting, eller på andre

Vent til han er faldet til ro og oplever sig forstået (se øvelse 1). Fortæl så, hvilke behov du søgte at opfylde ved din handling. For eksempel: „Jeg vil gerne passe på jer begge to“. Lyt til elevens reaktion og accepter den, men giv ikke af den grund afkald på, hvad der er vigtigt for dig. Suppler eventuelt med øvelse 5 herunder.

At gøre dette øger din mulighed for, at du kan forblive i kontakten med eleven, og det kan bevirke at fremtidige konflikter løses hurtigere og mere støttende.

5. SELVEMPATI

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

Tag et par dybe vejrtrækninger og husk på, at du gør „det bedste, du lige nu kan for at opfylde dine behov“. Find 3-5 behov, som er vigtige for dig i denne situation, og lad disse behov fylde din bevidsthed i mindst 1 minut, mens du trækker vejret dybt.



Tag eventuelt en beslutning om at bede om hjælp/empati fra en kollega.

Virningen af dette kan være, at du accepterer dig selv og dine værdier samtidig med, at du er bevidst om, at der findes andre handlinger, som måske bedre kunne opfylde både dine og andres behov. Måske får du ideer til hvordan du kan gøre det anderledes næste gang?

6. PÅSKØNNELSE

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

Tænk på noget konkret, som et barn har sagt eller gjort i dag, som du kan/kunne lide.

Find mindst en følelse og et behov, som blev opfyldt for dig ved elevens handling. Fortæl det evt. til eleven i et sprog som passer til ham/hende, og afslut gerne med et anerkende udsagn, f.eks. „tak for det“.

Så i stedet for at rose og komme med en vurdering af eleven som: „Hvor er du dygtig og sød,“ fortæller du noget om dig selv, og om hvordan elevens handling har bidraget til at opfylde nogle behov, som er værdifulde for dig. Du lader eleven vide, at han bidrager med noget værdifuldt.

Det er en rar oplevelse for eleven, og bidrager måske til, at han slapper mere af i

samværet med dig. Eleven vil også have større tendens til at være villig til kontakt med dig næste gang, du udtrykker dine uopfyldte behov, fordi han har tillid til jeres kontakt.

Det samme resultat vil ikke kunne opnås ved at rose eleven, fordi du med ros stiller dig som dommer over eleven – dømmer rigtig/forkert – godt/dårligt. Se evt. mere om virkningerne af straf/belønning og ros/ris i en bog om IVK, fx. Ikkevoldelig Kommunikation „Girafsprøget“.

7. EGENOMSORG

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

Tag dig tid til at drømme om, hvordan du gerne vil være sammen med børnene.

- Hvad drømmer du om?
- Hvad kunne andre (både børn og voksne) gøre, som kunne være dejligt at opleve?
- Hvilke behov hos dig ville disse handlinger opfylde?

Når du har fundet et svar, så find en eller flere, du kan fortælle din drøm til.

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

Vælg dine samtale partnere med omhu, mange mennesker kommer straks med løsningsforslag eller evaluerer dit udsagn lang tid før du er klar til at høre på det.

Du kan evt. være præcis med at bede om hvordan du ønsker den anden skal lytte! Måske ønsker du at den anden gentager hvad du siger, så du får opfyldt dit behov for at blive lyttet til? Måske ønsker du bare nærvær med en hånd på skulderen? Bed om det der passer for dig lige nu.

8. SELVREFLEKTION

Lærerens selvrefleksion.

Tænk lidt over disse spørgsmål, og skriv evt. nogle svar:

- Hvad er det, læreren i filmen gør, som bidrager til elevernes tryghed og tillid i forhold til at støtte dem i at håndtere de konflikter, de står i?
- Hvad siger og gør jeg som lærer, der gør det vanskeligt for eleverne at have tillid til at jeg kan hjælpe dem til at håndtere deres konflikter?
- Hvad gør jeg som lærer, som bidrager til at børnene oplever tryghed og tillid, når de beder mig om hjælp til at håndtere deres konflikter?
- Hvad vil jeg som lærer gøre anderledes for i højere grad at støtte børnene i at udvikle en fredskultur efter at have set denne film?
- Hvilke konkrete ting i filmen kunne jeg tænke mig at lave med min klasse, og hvad håber jeg at opnå?
- Hvilke ting kan jeg gøre som lærer, som kan støtte op omkring den videre udvikling af en fredskultur på vores skole?

9. TRÆNE ET SPORG FOR FØLELSER OG BEHOV

Om at støtte udviklingen af et sprog som udtrykker følelser og behov.

Du kan med udbytte træne hver dag med at finde egne og andres følelser og behov, som en slags afslutning/opsummering af dagens liv og kontakt med eleverne.

Vi kan anbefale at du i et stykke tid simpelthen fører en dagbog, hvor du skriver hvad der er sket i løbet af dagen. Vælg et par situationer ud og find de involverede følelser og behov med ord fra listerne i dette hæfte. Dernæst kan du overveje om du kan sige noget næste dag til den anden part (*elev/kollegaen/forældren*).

ØVELSER TIL KLASSEN

- Kom godt igang

7 forslag til øvelser med børn ¹

Øvelserne kan laves med hele klassen eller grupper af børn.

Formålet er at blive bevidst om egne behov og at kunne udtrykke dem. Følelses- og behovskort findes i to udgaver til større og mindre børn.

Kortene er til gratis udprintning på filmkompagniets hjemmeside.



ØVELSE 1

Lær behov at kende ved hjælp af behovskort.

At blive bevidst om egne behov og udtrykke dem.

Behovskortene lægges tilfældigt ud på et bord eller på gulvet.

Inviter eleverne til at kigge på kortene og vælge et kort som er vigtigt for dem i dag. *(fortæl dem at de kommer til at vise det for resten af klassen bagefter).*

Herefter inviteres eleverne til, efter tur, at vise deres kort, fortælle hvad det er for et behov og hvorfor det er vigtigt for dem. Gør det tydeligt, at det er OK hvis en elev ikke ønsker at fortælle om det valgte behov.

Denne øvelse kan bruges til en snak om hvad der er vigtig for mig i dag, eller en snak om hvordan jeg har det med skolen og kammeraterne.

ØVELSE 2

Spil med følelses- og behovskort.

Gruppe-spil:

- En elev melder sig til at være **Spilleren**.
- **Spilleren** deler **følelses- og behovskortene** ud til de andre elever, så hver elev får mindst 3 følelseskort og 3 behovskort.
- **Spilleren** beskriver nu en konflikt eller en glædelig begivenhed i sit liv ved hjælp af fakta og uden at komme med vurderinger eller domme. **Spilleren** prøver at holde historien på max 100 ord.
- De andre elever ser nu deres **følelseskort** igennem og vælger hver et eller to kort, de mener, afspejler **Spillerens** følelser. Hver af eleverne lægger nu på skift et **følelseskort** foran **Spilleren** og gætter „føler du dig _____?“ **Spilleren** lytter uden at kommentere.
- Når 1 eller 2 runder er slut gennemgår **Spilleren** de kort der ligger foran ham/ hende, og udvælger de 2-3 kort som matcher hans/hendes følelser bedst. De andre kort lægges væk.
- De andre elever ser nu deres **behovskort** igennem for at finde de kort de mener, afspejler **Spillerens** behov. Hver af eleverne lægger nu på skift et **behovskort** foran **Spilleren** og gætter „har du behov for/lyst til at _____?“ imens **Spilleren** forholder sig tavs.
- Derefter gennemgår **Spilleren** de **behovskort**, der ligger foran ham/ hende, og udvælger de behovsord som han/hun forbinder mest med den beskrevne situation. Han/hun har nu også mulighed for at sætte ord på om han/hun oplever sig hørt og forstået.
- **Følelses- og behovskortene** gives nu videre til den næste elev, som ønsker at spille og denne deler kortene ud til de andre.

ØVELSE 3

Vrede-spillet - at forstå sin egen vrede bedre

Spilleren tænker på en situation som gør eller gjorde ham /hende vred.

Spilleren siger „Når jeg er vred, siger jeg til mig selv at du burde/ikke burde _____.“ (sætningen kan handle om hvad som helst, f.eks. „ikke burde råbe af mig“, „skulle have holdt med det andet hold“ osv.)

Behovskortene fordeles mellem eleverne og de skiftes til at gætte „føler du dig vred“ (eller såret/ bange/skuffet/ked af det/frustreret/irriteret osv.) fordi du har brug for/sætter pris på/ønsker _____“?

De foreslåede **behovskort** lægges foran **Spilleren**.

Når 1 eller 2 runder er slut fortæller **Spilleren** gruppen hvilke behov der bedst

afspejler hans/hendes situation. Spilleren kan evt. formulere en ny sætning i stedet for den han/hun startede med. Fx. „Jeg bliver vred, **fordi** mit behov for forståelse ikke er opfyldt.“



ØVELSE 4

At oversætte ord der „slår“ (se vedlagte liste bag i hæftet).

Formålet er at oversætte domme og kritik, og i stedet udtrykke følelser og behov. Hvis man fx. har lyst til at sige „Du larmer for meget“, så kan det fremme kontakten i stedet at sige „Jeg er irriteret, **fordi** jeg har behov for ro lige nu.“

- **Spilleren** vælger et udsagn fra listen (eller finder selv på et) og deler det med gruppen.
- **Følelser- og behovskort** deles ud til eleverne.
- De andre elever ser nu deres **følelser- og behovskort** igennem og vælger hver to kort, de mener, afspejler en følelse og et behov, som kunne være tilstede hos **Spilleren**. Hver af eleverne lægger nu på skift kort foran **Spilleren** og foreslår „Føler du dig _____ ? **fordi** du har behov for _____?“
- **Spilleren** svarer på hvert udsagn („ja, jeg er meget vred, jeg har brug for respekt og hensynstagen“ eller „nej, jeg føler mig ikke såret, jeg føler mig krænket!“)

Når 1 eller 2 runder er slut gennemgår **Spilleren** de kort der ligger foran ham/hende, og udvælger de 3-6 kort som matcher hans/hendes følelser og behov bedst. De andre kort lægges væk.

ØVELSE 5

Når jeg har dette behov, kan jeg bruge følgende strategi.

Spilleren trækker et **behovskort** og uden selv at se på kortet holder han/hun det op så de andre elever kan se det.

Uden at nævne selve behovsordet begynder de andre elever nu at tale om på hvilke måder de søger dette behov opfyldt, altså hvilke strategier de kan bruge.

Spilleren skal nu gætte behovet. Fortsæt med 4 – 5 gæt, og hvis behovet ikke gættes, så må kortet vendes så han kan læse det. Brug et par minutter på at snakke om strategierne.

ØVELSE 6

Fejring af et opfyldt behov.

Spilleren vælger et **behovskort**, og beskriver så en situation han/hun har oplevet, hvor behovet blev opfyldt. De andre elever skal nu gætte behovet.

Hvis det behov der bliver gættet på ligger tæt op ad ordet på **behovskortet** kan **Spilleren** sige „Ja, og jeg tænker også på et andet behov“ indtil det rigtige behovsord bliver gættet.

ØVELSE 7

Handlinger/strategier der forveksles med behov

(se vedlagte liste bag i hæftet).

Vi skelner mellem behov og handlinger/strategier. Behov indeholder ingen reference til specifikke personer eller konkrete handlinger. De konkrete handlinger/strategier kommer ind i billedet med anmodningen/ønske om handling.

Spilleren vælger et udsagn fra listen eller finder selv på et.

Spilleren læser udsagnet op og de andre elever, som hver har en håndfuld behovskort, skiftes nu til at gætte hvad **Spillerens** virkelige behov er.

Et eksempel: „jeg har brug for, at du holder op med at råbe“ mulige gæt: Sikkerhed, respekt, hensynstagen, ro.

Den næste spiller vælger et udsagn fra listen og spillet fortsætter på samme måde.

Spillet kan hjælpe os med at forstå forskellen på behov og strategier.

Liste til spil 4: At oversætte ord der slår

- 1) Du larmer for meget /du er for højrøstet.
- 2) Du vil altid gøre tingene på din egen måde.
- 3) Du lytter aldrig til mig.
- 4) Du hjælper aldrig til herhjemme.
- 5) Du ved ikke hvordan man _____.
- 6) Du _____ altid.
- 7) Du _____ aldrig.
- 8) Du burde opføre dig som én på din alder.
- 9) Du bliver aldrig til noget.
- 10) Du har for høje forventninger. Du bliver bare skuffet.
- 11) Hvorfor opfører du dig ikke som _____?
- 12) Hvorfor kan du ikke lære tingene på den nemme måde

Liste til spil 7: Strategier der forveksles med behov

- 1) Jeg har brug for, at du er stille!
- 2) Jeg har brug for, at du lytter til mig!
- 3) Jeg har brug for, at du elsker mig!
- 4) Jeg har brug for, at du giver mig opmærksomhed!
- 5) Jeg har brug for, at du udfører dine pligter!
- 6) Jeg vil have, at du gør, som jeg siger!
- 7) Jeg vil have, at du er venlig!
- 8) Jeg vil have, at du er her til tiden!
- 9) Jeg har brug for at „bevise“ mit synspunkt!
- 10) Jeg har brug for at få det på min måde!
- 11) Jeg har brug for at få ret, og at du får uret!
- 12) Jeg har brug for at se godt ud!
- 13) Jeg har brug for din godkendelse!
- 14) Jeg har brug for at straffe dig!
- 15) Jeg har brug for at styre/kontrollere dig!
- 16) Jeg har brug for at vise dig, hvem der bestemmer!
- 17) Jeg har brug for flere penge!
- 18) Jeg har brug for lønforhøjelse!
- 19) Jeg har brug for at vinde i lotto!
- 20) Jeg har brug for, at du tager dig af mig!
- 21) Jeg har brug for, at du passer haven!
- 22) Jeg har brug for, at du holder op med at ryge/ drikke/
bande _____!

Bag enhver handling ligger et behov

Ord der beskriver hvordan du føler når dine behov **er opfyldt** kunne f.eks.være:

afslappet	inspireret	optimistisk
begejstret	interesseret	overrasket
beroliget	ivrig	overvældet
entusiastisk	jublende glad	rolig
engageret	lettet	rørt
forbavset	levende	stolt
fornøjet	lykkelig	stærk
forventningsfuld	munter	taknemmelig
glad	nysgerrig	tilfreds
godt tilpas	opslugt	tryk

Ord der beskriver hvordan du føler når dine behov **ikke er opfyldt** kunne f.eks.være:

anspændt	hidsig	rystet
bange	irritabel	skyldig
bekymret	jaloux	såret
chokeret	ked af det	tom
deprimeret	ligeglad	trist
ensom	misfornøjet	træt
forlegen	nedtrykt	ulykkelig
forskrækket	nervøs	urolig
fortvivlet	rasende	utålmodig
forvirret	rastløs	vred

Bag enhver handling ligger et behov

Behov indeholder ingen reference til specifikke personer eller handlinger.
Ord der beskriver mulige behov kunne f.eks.være:

Accept	Gensidighed	Rekreation
Anerkendelse	Harmoni	Respekt
at berige livet	Hensyntagen	Retfærdighed
at bidrage	Håb	Ro & hvile
at fejre	Indflydelse	Samarbejde
at sørge	Inspiration	Seksuelt udtryk
Balance	Integritet	Selvbestemmelse
Bekræftelse	Klarhed	Selvtillid
Berøring	Kompetence	Selvværd
Beskyttelse	Kontakt	Set & hørt
Bevægelse	Kreativitet	Sikkerhed
Deltagelse	Kærlighed	Skønhed
Effektivitet	Leg & sjov	Spontanitet
Empati	Lethed	Struktur
Eventyr	Ligeværd	Støtte & hjælp
Fantasi	Ly & læ	Tilhørsforhold
Feedback	Lys & luft	Tillid
Flow	Læring	Tryghed
Forandring	Mad & vand	Udfordring
Forståelse	Medfølelse	Varme
Forudsigelighed	Mening	Venskab
Fred	Nænsomhed	Værdsættelse
Frihed	Nærhed	Ægthed
Fællesskab	Omsorg	Ærlighed
Følelsesmæssig tryghed	Orden	Åbenhed



Bag enhver handling ligger et behov

Hæftet er lavet i samarbejde med Foreningen Livsberigende Kommunikation (LIVKOM) og er et supplement til filmene, så det er lettere at komme i gang selv.

LIVKOM er en nonprofit forening, der arbejder for at fremme Marshal Rosenbergs Ikkevoldelig Kommunikation. Primært i Danmark men der er også et tæt internationalt samarbejde og filmen „Bag enhver handling ligger et behov“ er oversat til engelsk.

Redaktion: Kirsten Kristensen, certificeret træner for Center for Nonviolent Communication og formand for LIVKOM.
Bjørnemoosevej 263, 5260 Odense, Mobil 40 35 09 55,
kirsten@livkom.dk

Layout: Sekita Rubeksen, Hallingbjergvej 8, 4100 Ringsted,
sekita@livkom.dk

Udgiver: Filmkompagniet.

Filmene kan ses gratis og købes som DVD på www.filmkompagniet.dk