

# Ikkevoldelig Kommunikation i familien



## Til forældre

3 artikler om ikkevoldelig kommunikation med fokus på forældre og børn  
af Inbal Kashtan

Udgivet på dansk af Rosenlund Kurser



*"Contributing to a world where everyone's needs are met peacefully."*



### Indholdsfortegnelse:

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Empatisk kontakt<br>"Attachment Parenting" og Ikkevoldelig Kommunikation                    | Side 3  |
| 2. At høre "ja"et i "nej"et  | Side 9  |
| 3. At tilkæmpe sig fred<br>Hvordan vi reagerer på tovtrækkerier og andre dagligdags konflikter | Side 13 |

Disse 3 artikler indgår i en bog der er udkommet på engelsk:

Parenting Booklet  
Title: **Parenting From Your Heart**  
Subtitle: Sharing the Gift of Compassion, Connection, and Choice  
Tag: A presentation of Nonviolent Communication ideas and their use by  
Inbal Kashtan, (Coordinator NVC Parenting Project)  
Info estimates- \$8 - 6x9 size - 4 color cover - 48 pages

### E-mail forum for IVK Forældre

Vi har et e-mail forum for forældre som ønsker at anvende Ikkevoldelig Kommunikation i forholdet til deres børn. Du kan tilmelde dig på <http://dk.groups.yahoo.com/group/ivk-foraeldre/> .

På denne gruppes hjemmeside kan du også finde andre artikler.

# Empatisk kontakt

## ”Attachment Parenting” og Ikkevoldelig Kommunikation<sup>SM</sup>

Af Inbal Kashtan

Da vores søn var en uge gammel, gav hans bedstefar udtryk for bekymring over, at min partner og jeg holdt ham for meget. Siden da har bedstefar bekymret sig over, at vores søn sover sammen med os i vores seng og er blevet ammet længe, og vi er blevet ved med at tale om vore forskellige tilgange til opdragelse. På et tidspunkt forsøgte bedstefar at finde en fællesnævner for vore tydeligvis forskellige tilgange: ”Det er klart, at vi alle sammen ønsker det samme,” sagde han. ”Vi ønsker, at vore børn skal udvikle sig til at blive selvstændige.”

Det er rigtigt, at vi ønsker, at vores søn skal udvikle evner til at tage vare på sig selv og effektivt opfylde sine egne behov<sup>1</sup>. Men vi ønsker også for ham, at han vil have en nær kontakt med sig selv og andre; at han vil blive selvstændig, men også vil kunne være gensidigt forbundet med andre. I det første år af min søns liv blev min partner og jeg bekræftet i, at vi ved at praktisere ”attachment parenting”<sup>2</sup> skabte grundlaget for et liv baseret på tillid og kontakt.

Attachment parenting går ud på at nære selvstændighed såvel som gensidig forbundethed ved at prioritere børns behov. Vi holder om dem, ammer dem, bærer dem, sover med dem i vores seng. Men allerede før børnene smider bleen, bliver vores forhold til dem uendelig meget mere kompliceret. I takt med at de vokser, oplever vi at de forvandler sig til stadigt mere egenrådige små mennesker, hvis ønsker ofte kolliderer med vore egne. Således konfronteret med stadig flere og mere komplekse behov, bliver det mindre indlysende for os hvilke muligheder vi har for at møde vores børn på en måde, som fremmer tillid, respekt og selvbestemmelse.



Hvordan håndterer vi en to-årig, der hugger alt det legetøj, hans venner leger med? Hvad siger vi til en fire-årig, der skriger i raseri, når hendes lillebror græder? Hvordan taler vi med en ti-årig om de huslige pligter, som han - igen - har undladt at passe? Hvad kan vi gøre for at vores teenagedatter eller -søn bliver ved med at være åben overfor os – og udenfor fare?

Ikkevoldelig kommunikation (IVK), også kendt som empatisk<sup>3</sup> kommunikation, tilbyder en effektiv metode til at føre værdierne fra attachment parenting ud over babystadiet. At bruge IVK er en måde at komme i dyb kontakt med os selv og andre og skabe samfundsmæssige forandringer. Metoden er blevet anvendt verden over i familiesammenhænge og i organisationer, skoler, fængsler og krigshærgede lande.

<sup>1</sup> *behov*: I IVK forstås behov som de behov der er fælles for alle mennesker og er uden reference til specifikke personer og/eller specifikke handlinger.

<sup>2</sup> *attachment parenting*: Tilknytning som grundlag for børns udvikling.

<sup>3</sup> *empati*: Indføling; med empati menes ifølge IVK indlevelse i egne og andres følelser og behov, uden domme og tolkninger.

IVK har to forudsætninger til fælles med attachment parenting: Menneskers handlinger er motiveret af forsøg på at opfylde behov, og tillidsfulde forhold skabes når vi er opmærksomme på disse behov. Begge disse forudsætninger står i kontrast til konventionel børneopdragelse og de antagelser om mennesket, der ligger bag. I stedet for at fokusere på autoritet og disciplin, skaber attachment parenting og IVK et teoretisk og praktisk fundament for at opfostre omsorgsfulde, stærke og kreative børn, som vil have ressourcer til at være med til at skabe et fredeligt samfund.

### Menneskers behov og handlinger

I modsætning til den konventionelle opfattelse af spædbørn som manipulerende og i fare for at blive forkælede, er det opfattelsen indenfor attachment parenting, at vores børns gråd altid er forsøg på at få deres behov opfyldt. IVK flytter ligeledes opmærksomheden fra domme over egne og andres handlinger (som værende manipulerende, forkerte, onde, upassende - eller endda gode) til i stedet at fokusere på egne og andres følelser og behov (se sidste afsnit: Trinene i IVK).

Overvej følgende almindelige situation: Et barn, Anna, efterlader sit tøj og legetøj spredt ud over hele huset. Far kan nu irettesætte, påminde, straffe eller lokke hende med belønning. Disse metoder vil måske - måske ikke - give far det umiddelbare resultat, han ønsker. Men de vil sandsynligvis også føre til uønskede, langsigtede resultater, såsom at lægge hindringer i vejen for Annas iboende ønske om at bidrage<sup>4</sup> til at holde orden i sit hjem og for tillid og kontakt<sup>5</sup> i familien.

Annas mor vælger måske ikke at sige noget, fordi hun er forvirret og ikke ved, hvad hun kan gøre. Hun vil måske føle sig frustreret og modvillig, fordi hun ikke får sine behov mødt, og fordi hun mangler tillid til, at hendes behov overhovedet betyder noget for Anna. Forholdet lider atter, og Anna får ikke lejlighed til at øve sig i at finde løsninger, der virker for alle - en vigtig evne, som hun har brug for, for at kunne leve i harmoni sammen med andre.

IVK tilbyder forældre to handlemuligheder, der kan skabe kontakt: at udvise empati med andres følelser og behov, og at give udtryk for sine egne. I denne situation kan far gætte<sup>6</sup> på - og dermed komme i kontakt med - Annas dybere følelser og behov. Han kan spørge, "Er du begejstret, fordi du gerne vil lege?" eller "Er du irriteret, fordi du gerne selv vil vælge hvor dine ting skal være her i huset?" Ofte vil blot det at skifte til et empatisk gæt på barnets følelser og behov gøre forældrens reaktion mindre anspændt. Far ser ikke længere Anna som en forhindring for, at han kan få sine behov mødt; han er tværtimod parat til at skabe kontakt med hende som et medmenneske. Når Anna oplever at blive forstået, vokser sandsynligheden for, at hun er villig til at lytte til sin fars følelser og behov og at bidrage til, at de opfyldes.

Annas mor vælger måske at give udtryk for sine følelser. Hun kan starte med en observation: "Jeg ser tøj, bøger, tuscher og legetøj på stuegulvet." En observation i stedet for en tolkning eller dom ("Det roder i hele huset!"), kan gøre en utrolig forskel hvad angår Annas villighed til at høre sin mors synspunkter. Når mor så dernæst beskriver sine følelser og behov i stedet for at gå direkte til en løsning, viser hun sig fra en mere menneskelig side overfor Anna: "Jeg føler mig frustreret, fordi jeg godt kan lide at have orden i huset." Mor udtrykker klart, at hendes følelser skyldes hendes egne umødte behov, ikke Annas handlinger. Mor tager dermed

<sup>4</sup> *bidrage*: Ifølge IVK er det et grundlæggende menneskeligt behov at bidrage til at berige livet - for en selv og for andre.

<sup>5</sup> *kontakt*: Indenfor IVK menes en kontakt med fokus på det, der i live i dig og i mig, i form af følelser og behov.

<sup>6</sup> *gætte*: Ifølge IVK at leve sig ind i den andens følelser og behov, og ud fra dette fremkomme med sit gæt.

det fulde ansvar for sine følelser og for at opfylde sine behov. Hun fortsætter med en konkret anmodning<sup>7</sup>: “Er du villig til at samle dine ting op og lægge dem på plads?” Eller hvis hun vil afsøge flere muligheder: “Vil du være med til at tale med mig om, hvordan vi kan opfylde både dine behov for at lege og vælge selv og mit behov for orden?”

Selv hvis Anna ikke er villig til at tale lige nu, kan hendes forældre fortsætte med at vise empati og give udtryk for egne følelser og behov, indtil der kan findes en fælles strategi<sup>8</sup>, som tilfredsstillende alle - lige nu eller på et senere tidspunkt. Vi kan faktisk opleve den dybeste kontakt med et andet menneske i de øjeblikke, hvor han eller hun siger “nej” og vi kan udtrykke empati med det der indirekte siges “ja” til<sup>9</sup>: ”Når du siger, at du ikke vil tale om det, er det så fordi du har brug for mere tillid til, at jeg vil tage hensyn til dine behov?”

Enhver udveksling med vores børn fortæller noget om hvem de er, hvem vi er, og hvordan vores liv er. Den forælder der reagerer på, at et barn tager et stykke legetøj fra et andet barn, ved at tage legetøjet fra barnet og sige: “Ikke tage noget fra andre!” lærer barnet, at det faktisk er okay at tage noget fra andre – hvis bare man har overmagten<sup>10</sup>. Den forælder der egenrådigt giver sin teenager stuearrest, siger implicit, at han ikke stoler på teenagerens evne til at træffe fornuftige beslutninger for sit eget liv. Forælderen kunne i stedet, i ord og handling, formidle tre essentielle budskaber: Jeg vil gerne forstå de behov, der lå bag dine handlinger, jeg vil gerne fortælle dig hvilke følelser og behov, der lå bag mine og jeg vil gerne finde strategier, der kan opfylde både dine og mine behov.

Ved at lytte til de følelser og behov, der ligger bag vore børns ord og handlinger, giver vi dem noget værdifuldt. Vi hjælper dem med at forstå, udtrykke og finde måder at få opfyldt deres behov; vi er forbilleder for hvordan man kan empatisere med andre; vi giver dem en fremtidsvision af en verden, hvor alles behov tæller; og vi hjælper dem til at se, at mange af de ønsker, mennesker klammer sig til: at gøre rent NU!, se fjernsyn, tjene penge, i virkeligheden er strategier, der har til formål at opfylde dybere behov.

Ved at lade os påvirke af vore børns følelser og behov, giver vi os selv en enestående mulighed for at finde strategier, der imødekommer vore behov uden at det sker på bekostning af vore børn. Og ved at dele vores indre verden af følelser og behov med vores børn, giver vi dem mulighed for noget, som er alt for sjældent i vores samfund: At kende deres forældre godt, at opdage effekten af deres handlinger uden at blive bebrejdet, og at opleve styrken i at bidrage til andres velbefindende.

### “Magt med” i modsætning til “magt over”

Når vi vil have vores børn til at gøre noget, de ikke vil, er det næsten umuligt at modstå fristelsen til at udnytte den enorme fysiske og psykiske magt vi har over dem. Men at forsøge at tvinge et barn til at gøre noget, hun ikke vil, fungerer hverken på kort sigt eller når det gælder vore langsigtede behov. (Den eneste undtagelse er situationer, hvor helbred eller sikkerhed er i fare, og hvor IVK foreslår, at vi bruger ikke straffende, beskyttende magt.)



<sup>7</sup> *anmodning*: Ifølge IVK et ønske om en konkret handling som kan udføres her og nu, fremsat uden krav.

<sup>8</sup> *strategi*: IVK definerer strategi som en konkret måde at søge et behov opfyldt på.

<sup>9</sup> "At høre "ja"et i "nej"et": Artikel nr. 2 i serie om Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) med fokus på forældre og børn.

<sup>10</sup> "At tilkæmpe sig fred": Artikel nr. 3 i serie om Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) med fokus på forældre og børn.

Marshall Rosenberg er grundlægger af og uddannelsesleder for Center for Nonviolent Communication <sup>11</sup>. Han stiller forældre to spørgsmål for at understrege de alvorlige begrænsninger ved at bruge ”magt over” metoder som belønning og straf: “Hvad vil du gerne have barnet til at gøre?” og “Hvad vil du gerne have skal være barnets grunde til at gøre det?” Vil vi virkelig gerne have vores barn til at gøre noget af frygt? Skyld? Skam? Pligt? I forventning om belønning? De fleste af os har selv oplevet, hvor dræbende det er, og hvor vred og bitter man bliver, af at gøre noget ud fra disse motiver. Fordi mennesker ikke reagerer med glæde på tvang og krav, påfører vi os selv en ekstraomkostning, hvis vi får vore behov opfyldt på bekostning af andre. Vores behov opfyldes mest optimalt og konsekvent, når vi finder strategier, der også opfylder andres behov.

Udover at hjælpe os med at få vore behov mødt uden tvang, hjælper IVK os desuden til ikke at give efter for ethvert ønske fra vore børn, ved at lære os at udtrykke vore følelser, behov og anmodninger tydeligt, og at forvente, at vore behov bliver taget i betragtning. Når vi konsekvent giver udtryk for vores intention om at tage alles behov alvorligt - ikke kun deres, ikke kun vores - er vi forbilleder for vore børn og skaber magt sammen med dem: magt til at vælge at bidrage til at gøre livet mere vidunderligt for alle.

IVK er hverken baseret på tvang eller eftergivenhed, men fokuserer på menneskers behov og hjælper os til at indse at vi, vore børn og alle mennesker har disse behov tilfælles. Jeg finder meget håb i visheden om at ved at leve på denne måde kan jeg skabe harmoni i min familie - og bidrage til fred i vores plagede verden <sup>12</sup>.

### At vokse op med IVK

Folk spørger mig ofte hvor gamle børn skal være før forældre kan begynde at bruge IVK eller hvornår det er for sent. Jeg svarer, at vi altid kan bruge IVK. I forhold til spædbørn minder IVK om attachment parenting, hvor vi verbalt giver udtryk for vore egne og vores spædbarns følelser og behov. Jo yngre spædbarnet er, jo mere elementære er hendes behov; i takt med at hun vokser, vokser også muligheden for at inkludere andres behov. Når vi begynder på IVK med større børn, ligger udfordringen i at ændre eksisterende mønstre. Til gengæld støttes vi i processen af enkelheden og den transformerende styrke i IVK. I takt med at alles færdigheder udvikles, vokser også glæden over en dybere kontakt og lettelsen ved at være forældre på en måde, der harmonerer bedre med vore inderste værdier og håb for verden.

IVK får ikke udfordringerne ved at være forældre til at forsvinde. Mit barn gør som de fleste andre tre-årige: kræver, nægter, slår, og ignorerer. Og som de fleste forældre hæver vi somme tider stemmen, bliver frustrerede, føler os hjælpeløse og glemmer hvordan vi gerne vil være forældre. Imidlertid giver IVK, i sådanne udfordrende øjeblikke, alle i vores familie redskaber til at genetablere kommunikationen og kontakten. Midt i den daglige kamp med hvordan vi skal imødekomme alles behov og dele magten, udtrykker vores søn ofte sine følelser, kommer med anmodninger og finder på kreative strategier, som kan imødekomme alle vore behov. Fordi han er vokset op med IVK synes han at have internaliseret et nyt paradigme for forhold mellem mennesker.

---

<sup>11</sup> *Marshall Rosenberg*: har bla. udgivet et lille hæfte om forældre og børn: ”Raising Children Compassionately”. Hans bog ”Ikkevoldelig kommunikation” er udkommet på dansk på Borgens forlag.

<sup>12</sup> ”*Parenting for Peace*”: Artikel nr. 4 i serie om Ikkevoldelig Kommunikation (IVK) med fokus på forældre og børn.

En aften for flere måneder siden var jeg meget frustreret og udtrykte dette temmelig kraftigt. Min søn reagerede ved at sige: "Jeg er ikke glad for den måde, du fortæller mig om dine følelser over for det der skete", og efterlignede det tonefald, jeg havde brugt. Han fortsatte: "Jeg vil gerne have dig til at sige det sådan her," hvorefter han demonstrerede det tonefald, han ville kunne lide. Uden at dømme havde min søn gjort rede for sine observationer, følelser og sin anmodning, med et underforstået behov for respekt. Jeg ændrede straks og gladeligt mit tonefald, og to sætninger senere puttede vi os ind til hinanden, dybt genforenet.

Min søn tager det også for givet, at forældre og børn deler magten. For nylig legede vi, at jeg var hans barn og var bange for at gå til lægen. I stedet for at sige: "Du skal til lægen," spurgte han, "Er du villig til at tage til lægen?" "Nej, jeg er bange for, at det vil gøre ondt," svarede jeg. Så sagde han: "Lægen vil ikke gøre dig ondt. Er du nu klar til at tage afsted?" I rollen som forælder forstod han, at vi var to selvstændige mennesker, der traf egne beslutninger og brugte ordenes magt til at nå til en gensidigt tilfredsstillende løsning.

Min søn begynder desuden at forstå forskellen mellem vore behov og de strategier, vi benytter til at opfylde dem. Til mit: "Jeg vil gerne tale med dig, vil du lægge bogen til side, mens jeg taler?" svarede han: "Det vil jeg ikke!". Jeg kunne have mødt dette "nej" med empati og forsøgt at forstå de behov, han prøvede at opfylde, men jeg valgte at forklare mig selv yderligere: "Jeg føler mig ikke godt tilpas ved at tale med dig, mens du kigger i bogen, så er du villig til at lægge den til side?"

Han svarede: "Okay, jeg lægger den om et øjeblik. Men først vil jeg gerne forstå hvorfor du ikke føler dig godt tilpas ved at tale, mens jeg kigger i bogen." Jeg indså, at jeg ikke havde givet klart udtryk for mit behov, og sagde: "Fordi når jeg taler, vil jeg gerne være sikker på, at jeg bliver lyttet til." Min søn forstod nu mit behov og indså, at vi ikke havde nogen konflikt. Han sagde: "Jeg lytter til dig, så du kan bare tale." Da vi først havde anerkendt mit behov kunne vi begge se, at min strategi ikke var den eneste måde at tilgodesee det behov.

IVK lærer os, at al vold er et tragisk udtryk for uopfyldte behov. Med den fortsat tilbagevendende vold, som ødelægger vores verden, kræver det store visioner og megen tillid at tro på, at vi kan finde måder at se hinanden som medmennesker og skabe en verden som tilgodeser alles behov. Ved at opdrage vore børn til at tale og leve medfølelse, slutter vi os til denne vision og bidrager til at skabe sådan en verden.

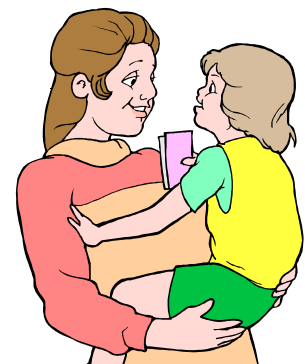
## Trinene i IVK

### At udtrykke os selv:

IVK indebærer, at vi udtrykker vore observationer, følelser, behov og anmodninger.

Trin 1 - Observationer: Beskrivelse af hvad vi ser og hører uden at tilføje tolkninger. I stedet for: "Hun har et hysterisk anfald," kan du sige: "Hun ligger på gulvet og sparker og græder."

Trin 2 - Følelser: Udtrykke vore følelser i stedet for vores historie eller tanker om det andre gør. I stedet for: "Jeg føler, at du er uansvarlig," hvilket er en tolkning af en andens opførsel, kan du sige: "Jeg er bekymret." På [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) kan du se en udførlig liste over følelser<sup>13</sup>.



<sup>13</sup> liste over følelser: En tilsvarende liste er under udarbejdelse på dansk og vil være at finde på [www.cnvc.dk](http://www.cnvc.dk).



Trin 3 - Behov: Følelser er forårsaget af behov, som er universelle, konstante og uafhængige af bestemte menneskers handlinger. Udtryk dine behov frem for andres handlinger som årsagen til dine følelser; for eksempel: "Jeg er irriteret, fordi jeg har brug for støtte" frem for "Jeg er irriteret, fordi du ikke har vasket op." På [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) er der også en liste over universelle menneskelige behov <sup>14</sup>.

Trin 4 - Anmodninger: Konkrete, umiddelbare og udtrykt i et positivt og handlingsorienteret sprog (hvad du ønsker i stedet for, hvad du ikke ønsker): "Er du villig til at være hjemme i aften på det tidspunkt, vi har aftalt?" frem for: "Vil du sørge for ikke at komme for sent igen?" Når vi anmoder om noget, er vi pr definition parate til at høre et "nej", og bruger det som en anledning til yderligere dialog.

### **At lytte til den anden:**

De 4 trin anvendes tilsvarende når vi lytter med empati til den anden.

## **Eksempel på et IVK udsagn**

Oprindeligt udsagn: "Du er uansvarlig! Du gjorde mig så bekymret da du ikke kom hjem til tiden. Hvis du kommer sent hjem igen, får du stuearrest."

IVK udsagn: "Da du kom hjem til midnat og vi havde en aftale om at du kom hjem klokken ti, blev jeg så bekymret, fordi jeg har brug for ro i sindet med hensyn til din sikkerhed. Er du villig til at bruge noget tid lige nu på at finde frem til en løsning, der vil give dig den selvstændighed, du har behov for, og samtidig give mig mere ro i sindet?"

## **At møde andre med empati**

Indenfor IVK udtrykker vi empati med andre ved at gætte på deres følelser og behov: "Føler du \_\_\_\_\_, fordi du har behov for \_\_\_\_\_?" I stedet for at forsøge at "gætte rigtigt", forsøger vi at forstå.

I ovenstående eksempel svarer teenageren måske "nej!" Forælderen kan nu skifte fra at udtrykke sig selv, til at lytte med empati: "Bliver du irriteret, fordi du har behov for tillid til din evne til at kunne vælge, hvordan du vil bruge din tid?" Herfra kan dialogen fortsætte med empati og udtryk for egne følelser og behov indtil begges behov for kontakt og forståelse er blevet opfyldt.

*Oversat til dansk af Gitte Westermann, Kirsten Kristensen og Annette Hoffskov*

© by Inbal Kashtan 2002

*A slightly different version of this article was first published in the January/February issue of "Mothering" magazine. It is reprinted here with permission from the author and the editors. If you are interested in publishing this article in another parenting publication, email [inbal@cnvc.org](mailto:inbal@cnvc.org) ( [inbal@cnvc.org](mailto:inbal@cnvc.org) ).*

*Inbal Kashtan is the Parenting Project coordinator for the Center for Nonviolent Communication ([www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)) as well as the co-director of the Bay Area Center for Nonviolent Communication. Inbal facilitates public workshops and retreats as well as trainings in schools and organizations, and is the mother of a young boy.*

---

<sup>14</sup> *liste over behov*: En tilsvarende liste er under udarbejdelse på dansk og vil være at finde på [www.cnvc.dk](http://www.cnvc.dk).



# At høre ”ja”et i ”nej”et

Af Inbal Kashtan

---

Nej! Det frygtede ord er blevet sagt. Du har bedt dit barn om at gøre noget helt rimeligt, som for eksempel at smøre sig ind i solcreme på en varm og solrig dag; vaske sine hænder før I spiser; tage sine sko på, så I kan komme ud af døren; samle det legetøj op, som han har spredt rundt i stuen; børste sine tænder før han går i seng; gå i seng!

Men dit et-, to-, tre-, fire-årige - eller endnu større - barn har sin egen opfattelse. Du sætter stor pris på hans selvstændighed; hans voksende uafhængighed og vedholdenhed; hans ønske om selv at bestemme hvad han vil og hvornår. Men du ville ønske, at han var fornuftig! Du ville ønske, at han uden så meget vrøvl ville gøre det, du ønsker, at han skal gøre.

At få det vi ønsker og det vore børn ønsker til at forenes kan sætte vores tålmodighed og vore evner på en hård prøve. Den ene bog efter den anden om børn og opdragelse bekræfter dette og fokuserer på hvordan vi får vore børn til at gøre det, vi ønsker de skal gøre – ved hjælp af enten disciplin, belønning, straf eller dialog.

Ikkevoldelig kommunikation (IVK) tilbyder et perspektiv og nogle færdigheder, som hjælper os længere og dybere med dialogen end nogen anden proces, jeg er stødt på. Ikkevoldelig kommunikation bygger på den antagelse, at enhver menneskelig handling er et forsøg på at opfylde vore behov og at forståelse for og empati med disse behov skaber tillid og kontakt mellem parterne og – i en større sammenhæng – fred. Dette værdigrundlag er omsat til et meget anvendeligt sæt kommunikationsredskaber, som forbedrer vore evner til at genkende og have empati med vore egne og andre menneskers følelser og behov. Ved at anvende ikkevoldelig kommunikation regelmæssigt (eller blot en gang imellem!) kan vi skabe kontakt, tillid og samarbejde mellem alle familiens medlemmer, uanset alder.

## En IVK dialog

For nylig skrev en mor til mig og fortalte om en konflikt, som de fleste forældre til småbørn og børn i førskolealderen vil nikke genkendende til. Hun ville gerne vide hvordan hun, uden at anvende magt, kunne forholde sig til et ”nej” fra sin to-årige datter. Hun beskrev følgende situation:



”Somme tider nægter min datter at sætte sig i autostolen og så tvinger vi hende. Det gør vi blandt andet for at beskytte hende mod at lide overlast. Men man kunne indvende, at vi simpelthen kunne vælge at vente med at køre nogen steder til vi kan overtale hende til at sætte sig ind frivilligt. Men ligesom de fleste andre har vi altid travlt og det at vente er sjældent en særlig praktisk mulighed”.

En IVK dialog vil ikke nødvendigvis hjælpe den voksne med at løse dette problem hurtigt, men en sådan dialog vil uden tvivl hjælpe hende med at få den kvalitet, som hun ønsker i kontakten med sit barn. Hvis hun vælger at tage sig tid til at skabe kontakt med sit barn (hvilket faktisk nogen gange får tingene til at gå hurtigere), kunne dialogen forløbe

nogenlunde således:

Mor: Så! Nu skal vi hen til bedstefar.

Barn: NEJ! NEJ! NEJ!

Mor: Er det, du laver, rigtigt sjovt og vil du gerne fortsætte med det?

(I stedet for at høre ”nej”, hører moderen hvad barnet siger ”ja” til, ved at gætte sig til hendes følelser – glæde – og hendes behov – at lege og vælge selv)

Barn: JA! Jeg vil grave i haven.

Mor: Du synes virkelig det er sjovt at grave i haven?

Barn: Ja!

Mor: Jeg nyder at se hvor sjovt du har det. Jeg er bekymret, fordi jeg gerne vil komme på det tidspunkt jeg har sagt jeg ville komme.

(I stedet for selv at komme med et ”nej” udtrykker moderen sine følelser og sit behov for ansvarlighed).

Mor: Hvis vi skal være hos bedstefar til den tid jeg fortalte ham, at vi ville komme, så er det på tide at tage afsted nu. Så er du villig til at sætte dig op i autostolen nu? (Moderen slutter med en anmodning, som fortæller datteren hvad moderen kunne tænke sig i dette øjeblik, for at få opfyldt sine behov).

Barn: NEJ! Jeg vil grave i haven nu!

Mor: Nu er jeg forvirret og ved ikke hvad jeg skal gøre. Jeg nyder at se dig lave noget, som du synes er sjovt og jeg vil samtidig gerne gøre det, jeg sagde jeg ville gøre.

(Moderen viser sin datter, at hun gør sig umage med at imødekomme begge behov).

Mor: Er du villig til at sætte dig ind i bilen om fem minutter, så vi kan komme derhen snart?

(Moderen foreslår en løsning, som måske kan imødekomme begge behov, igen i form af en anmodning).

Barn: Okay.

## Eller måske gik det ikke helt så let...

Barn: NEJ!!! Jeg vil ikke af sted! Jeg vil blive hjemme!

Mor: Er du **meget** frustreret nu? Vil **du** gerne selv bestemme hvad **du** vil lave?

(Moderen skaber kontakt med sin datter ved at vise hende, at hun forstår og accepterer hendes stærke følelser og hendes behov for selvstændighed.)

Barn: Ja! Jeg vil grave i haven!

Mor: Det forstår jeg. Jeg er ked af det, fordi jeg gerne vil lave planer, som fungerer for os allesammen. Er du villig til, sammen med mig, at finde på nogle idéer til hvad vi kan gøre, som vil fungere for os begge to lige nu?

(Moderen udtrykker igen sin omsorg og sit ønske om at imødekomme begge behov og hun foreslår en anden løsning, som måske også vil imødekomme datterens behov for valgfrihed og selvstændighed).

Barn: Det vil jeg godt.

Alt afhængig af barnets alder kan løsningsforslagene, som måske kan imødekomme alles behov, komme fra forælderen, med tilbagemeldinger fra barnet, eller fra begge parter. Min søn begyndte at finde på strategier, der kunne imødekomme alles behov, før han fyldte tre år. Ofte nyskabende og anvendelige strategier, som vi ikke selv havde overvejet.

Selvom barnet, på dette stadie, måske stadigvæk siger ”nej”, giver ikkevoldelig kommunikation mulighed for en dialog, som giver os en tættere kontakt. Når barnet gentagne gange oplever, at han kan have tillid til, at den voksne respekterer hans behov såvel som sine egne, vil han til stadighed udvikle sin evne til at tage hensyn til andres behov og til at handle på en måde, så disse behov bliver imødekommet.

## At imødekomme behov er grundlaget for strategier

Når vi anvender ikkevoldelig kommunikation fokuserer vi på, hvordan vi kan tilgodese alle parterers behov. Nogle gange udsætter vi en beslutning indtil vi har fået den kontakt med hinanden, som kan danne grundlaget for en løsning. Når moderen i eksemplet med køreturen, har skabt den ønskede kontakt til datteren, vil de måske udtænke en række forskellige strategier, alt afhængig af hvilke behov, der opleves vigtigst lige nu. Moderen indser måske, at hun kunne opfylde sit behov for ansvarlighed ved at ringe til bedstefar og lave aftalen om til en time senere. Hun kunne vælge at opfylde sit behov for betænksomhed ved at give mere inderligt udtryk for sine følelser og behov og søge forståelse hos datteren. Eller hun kan rette opmærksomheden mod sine behov for ro og harmoni og vælge at ændre planerne. Hvis hun ændrer planerne fordi hun bevidst vælger at opfylde datterens behov, er det noget ganske andet end at ”give efter” for barnets ”luner”.



At skabe kontakt med barnets behov kan bane vejen for atter andre strategier. Måske har barnet et inderligt behov for at lege, og dette behov kan måske tilgodeses med nogle forslag til hvad hun kan lave, når de kommer hen til bedstefar. Måske har hun et stærkt behov for selvstændighed, som for eksempel kan blive imødekommet ved at hun selv kan bestemme, hvornår hun er klar. Hun har også et behov for at bidrage til andres liv. Hvis moderen finder en måde at udtrykke sine egne følelser og behov og fremsætte klare anmodninger til datteren, kan hun hjælpe datteren med at komme i kontakt med hendes iboende behov for at bidrage til andre, sådan at barnet selv vælger at sætte sig ind i bilen frem for at gøre det fordi hun tabte en ”magtkamp”.

Hvis moderen bliver ved med ærligt at udtrykke sine følelser og behov og leve sig ind i datterens følelser og behov, så vil mor og datter under alle omstændigheder opbygge nogle færdigheder, som de kan bruge til at finde strategier, som fungerer for dem, resten af livet.

## Hvilken forskel gør det at høre et ”ja”?

Når vores børn siger ”nej” og vi hører ”nej”, så har vi ofte kun to, utilfredsstillende, muligheder: Enten affinder vi os med deres ”nej” eller vi tilsidesætter det. Når vi vælger at oversætte vores børns ”nej” og forstår ”ja” et bagved, opnår vi dybere indsigt i, hvad der motiverer vore børns handlinger: Behov, som er fælles for alle mennesker.

Når vi får en dybere forståelse af vores børn, føler vi os sædvanligvis mere forbundet med dem og de med os. Mennesker, der er forbundet med hinanden, har bedre muligheder for at udtænke kreative strategier, som kan imødekomme deres behov, kan udvise velvilje mod hinanden og en større grad af tålmodighed og tolerance, hvis deres behov ikke bliver imødekommet lige i øjeblikket. I min familie betyder dette ikke, at vi altid kan finde en nem løsning. Men det betyder, at disse dialoger næsten altid nærer vore relationer, og at vi har dyb

## Ikkevoldelig Kommunikation i familien

tillid til hinanden med hensyn til vore følelser og behov. Det er denne kvalitet jeg ønsker i samværet med både mit barn og min partner.

At ændre vores reaktion på vores børns ”nej” betyder, at vi til dels giver slip på den magt, vi har over vores børn, ved at frafalde (eller i det mindste reducere) vore egne ”nej”er til dem. Det betyder, at vi, ud fra en forståelse af vore egne og vore børns behov, er villige til at slippe vores binding til bestemte strategier. Det betyder, at vi fokuserer på hvilken slags forhold vi ønsker at have til vore børn, hvad vi ønsker at lære dem, og hvilken slags verden vi ønsker at forberede dem til.

Men at bruge ikkevoldelig kommunikation betyder ikke, at vi skal opgive at tilgodese vore egne behov! Vore dybe menneskelige behov er betydningsfulde og vi har effektive redskaber, som vi kan bruge til at imødekomme dem: Vi kan udtrykke vore følelser og behov inderligt og lære at identificere, hvad vi gerne vil have, som vil kunne tilgodese vore behov uden at det sker på bekostning af vore børn. Uden at bruge skyld, skam eller forlange underkastelse kan vi imødekomme vore behov ved at være i kontakt med os selv og vore børn.

Vi løber en risiko ved at fremsætte en anmodning til vore børn i stedet for et krav eller ultimatum: Måske siger de bare ”nej”, og så tænker vi måske, at det bliver vi bare nødt til at acceptere. På den anden side har vi ikke så meget at miste, for børn siger ofte ”nej”, også når vi stiller krav! Sikke herligt det så er at opdage, at vi ved at høre ”ja” får friheden til ikke at tage ”nej” for pålydende. Vi kan bruge ”nej”et (fra vore børn, vore partnere eller os selv) som afsæt til en værdifuld dialog, som kan bringe os alle tættere sammen og føre os hen imod opfyldelsen af alles behov.

*Oversat til dansk af Anne Hjarnaa, Sønderborg, Kirsten Kristensen, Sønderø og Annette Hoffskov, København.*

© by Inbal Kashtan 2002

*This article has appeared in “Neighborhood Parents Network“ in February 2002 and in “The Boulder County Family Connection” in March 2002. If you are interested in publishing this article in another parenting publication, email [inbal@cncv.org](mailto:inbal@cncv.org) ( [inbal@cncv.org](mailto:inbal@cncv.org) ). Inbal Kashtan is the Parenting Project coordinator for the Center for Nonviolent Communication ([www.cncv.org](http://www.cncv.org)) as well as the co-director of the Bay Area Center for Nonviolent Communication. Inbal facilitates public workshops and retreats as well as trainings in schools and organizations, and is the mother of a young boy.*



# At tilkæmpe sig fred

## Hvordan vi reagerer på tovtrækkerier og andre dagligdags konflikter

Af Inbal Kashtan

---

Små børn går uundgåeligt gennem faser hvor det ser ud som om meningen med deres liv er at tage alt det som andre børn rundt om dem leger med. At se en herlig leg båret af samarbejde og fællesskab blive forvandlet til et langvarigt skænderi, hvor begge børn nemt kan ende med at græde, gør de voksne lige så udmarvede som børnene. For nylig fortalte en mor om netop denne slags situationer med sin 4-årige datter og spurgte hvordan en voksen kunne gribe ind, og hvordan vi kan lære vores børn at være mindre besiddende.

Før vi kan finde ud af hvordan det er bedst at gribe ind, må vi forstå vores egne anspændte reaktioner på sådanne situationer. Hvad enten vores barn er den der tager eller den der får taget sit legetøj, kender vi den umiddelbare fysiske følelse af vrede og ønsket om at rette op på den uretfærdighed vi netop overværede. Vores følelse af vrede er forståelig. Vi vil gerne beskytte vores barn mod følelsesmæssig og fysisk smerte. Vi er bekymrede for at vores børn kan få alvorlige problemer, hvis de ikke kan opføre sig på socialt acceptable måder. Vi har klare værdier som at vise venlighed, at dele, at samarbejde og være retfærdige, og vil gerne lære vores børn det samme. Vi har et stort ønske om at bidrage til vores børns evne til at leve i fred sammen med andre.

Når vi imidlertid oplever en situation, hvor et barn tager noget fra et andet barn, standser vi normalt ikke op for at tænke over vores værdier og ønsker for vores børn. Nogle af os lader børnene klare tingene selv, men de fleste af os griber ind – og prøver at finde ud af hvem der havde tingen først og så sikre os at den bliver leveret tilbage til vedkommende, - for at minde om eller understrege en almindelig regel om at man skal dele eller skiftes; eller vi iværksætter en konsekvens, som fx at legen stoppes for en stund. Jeg indrømmer at sådanne indgreb godt kan skabe midlertidig fred, men er samtidig overbevist om at de undergraver vores evne til at møde både vores egne og vores børns dybere behov.

Hvad kan vi så gøre hvis vi ønsker at benytte en sådan situation som en lejlighed for os alle til at lære at leve i fred, til at møde alles behov og naturligt indarbejde venlighed, samarbejde og medfølelse? Ikkevoldelig kommunikation (IVK) tilbyder en vej hertil. Jeg vil gerne illustrere dette med en oplevelse jeg havde for nylig.



### Om at gribe ind

Jacob på 18 måneder og hans far var på besøg hos Ray på 3 og hans mor. Da de skulle til at gå, var det tydeligt at Jacob havde tænkt sig at tage Rays lille bil med.

Ray har det indimellem godt nok med at andre børn låner hans ting, men den her var nu hans eneste lille bil. Da jeg spurgte om han var villig til at låne sin bil ud til Jacob, gik hele hans krop i ”jeg vil ha’ den tilbage” -beredskab: Hans muskler blev spændte, hans øjne rettet mod Jacobs hånd og han så ud til at være parat til at gå på Jacob for at generobre sin bil. Jeg kunne se, at det var lige ved at ske og bad ham vente et øjeblik, så vi kunne prøve at snakke med

Jacob om det, - og da Ray var vant til at løse konflikter ikkevoldeligt, slappede han af. Hvis han ikke havde gjort det, ville jeg have indledt samtalen med min opmærksomhed på ham.

Jeg begyndte nu at gætte på Jacobs følelser og behov: ”Er du rigtig glad for denne bil? Vil du gerne kunne lege videre med den?” – Jacob så intenst på mig og holdt godt fast på bilen. Jeg sagde: ”Det her er jo Rays eneste lille bil og han vil gerne beholde den hjemme. Vil du være villig til at give ham den tilbage?” Jacobs kropssprog signalerede et klart NEJ.

Ray blev nu igen anspændt og Jacobs far sagde til mig: ”Det er ok, - vi tager den bare fra ham”. Jeg bad dem begge vente lidt og give vores samtale en chance. Mit fokus var fortsat på Jacob: ”Kan du rigtig godt lide ting med hjul? Kunne du tænke dig noget med hjul?” Jeg så mig omkring for at finde en strategi der kunne møde Jacobs behov for selv at kunne vælge det han vil lege med, fandt noget og sagde: ”Kunne du tænke dig det her legotog med hjul?” Jacob tog glad legotoget samtidig med at han fortsat holdt fast på den lille bil. Nu havde han to af Rays legeting.

På det tidspunkt var der ikke noget der tydede på at det jeg gjorde virkede. Så hvorfor ville jeg gerne fortsætte? Fordi jeg er dybt overbevist om at alle mennesker har et medfødt ønske om at bidrage til at andre har det godt. Selv når børn er helt små og dybt optaget af at få deres egne behov opfyldt, er et af deres behov at bidrage til andre. Jeg tror på at vi ved at vise tillid til dette ønske hos dem kan stimulere deres lyst til at give, - ved at udtrykke det og invitere dem til at handle efter det uden tvang. Det er helt centralt at der ingen tvang er fordi vi ikke får lyst til at give når vi SKAL.

Lige så vigtigt er det for mig i praksis at vise børn at alles behov betyder noget, - og at behovene kan blive mødt. Ved at bruge ikkevoldelig kommunikation viser jeg dem direkte at deres behov betyder noget for mig. Det væsentlige er at vise børnene hvad vi gerne vil lære dem ved selv at være deres rollemodeller. Hvis vi ikke ønsker at de skal ”tage fra andre”, så gør vi det heller ikke selv. Næsten hver gang jeg er sammen med en gruppe børn, ser jeg voksne som siger ”I må ikke tage fra andre” samtidig med at de tager et stykke legetøj ud af hånden på et modstræbende barn for at give det til en anden. Det kan se logisk ud i den voksnes øjne, fordi vi dermed prøver at møde vores behov for retfærdighed, hensynsfuldhed og støtte til vores børn. Men dybest set er den handling jo ikke forskellig fra et barns handling, når det tager et stykke legetøj, fordi det gerne vil opfylde sine behov for leg, autonomi og nye opdagelser.

## Vendepunktet

Da Jacob stadig ikke gav bilen tilbage efter at jeg havde givet ham toget, blev Jacobs far og Ray igen anspændte, mens Jacob selv så ud til at være ret optaget af vores snak. Hans far gentog forslaget om at tage bilen fra ham. Jeg bevarede øjenkontakt med Jacob og sagde: ”Jeg har ikke lyst til at tvinge Jacob til at give bilen tilbage. Jeg ønsker at han har et valg, så jeg vil gerne se om vi kan løse det med ord.” Mens Jacobs far og jeg kiggede på, gik Ray nu hen mod Jacob og talte direkte til ham: ”Jacob, hvorfor tager du ikke legotoget? Du kan tage det med hjem og så give mig bilen tilbage.” Da Jacob ikke straks gav ham bilen, rakte Ray igen hånden ud for at tage den fra ham, men jeg bevægede mig tættere på og udtrykte igen overfor dem begge hvor meget jeg ønskede at vi talte sammen indtil vi fandt ud af det. I dette øjeblik vendte Jacob sig mod Ray, helt afslappet, og rakte ham den lille bil. Det så for mig ud som om Jacob havde brug for at have tillid til at han ikke ville blive fysisk tvunget til at gøre noget han ikke ønskede, sådan at han af egen fri vilje kunne tage hensyn til andres ønsker. Hans far syntes himmelfalden over hans adfærd.

Men jeg var ikke overrasket. Et indre skift sker næsten altid for mindst en af parterne i en konflikt når man bruger ikkevoldelig kommunikation, - og ofte for begge. Når vi har tillid til at vores behov virkelig betyder noget for andre, kan vi ofte slappe af i forhold til de specifikke strategier vi vælger i situationen. Hvis ikke dette indre skift var sket for Jacob, ville jeg have vendt mig mod Ray for at se om skiftet vil ske for ham. Nogle gange vil alene det at checke med begge børn være nok til at opfylde deres behov for tillid til at min anmodning ikke er et krav og at begges behov betyder noget. Dette bidrager til at de bliver mere villige til at tage hensyn til andre.

### **At holde fokus på behovene**

Forskellen på behov og strategier er helt central i ikkevoldelig kommunikation. Når jeg taler om behov, refererer jeg til et bredt favnende spekter af menneskelige ønsker, behov og værdier, - som fx fysisk sikkerhed, mad og husly, - men også forståelse, støtte, fællesskab, autonomi, ærlighed, leg, fred og mening. Disse behov er universelle. Vi kæmper, straffer og går i krig, når vores strategier for at få disse behov opfyldt er i modstrid med hinandens, og vi er ude af stand til at forbinde os med mennesket bag argumenterne.

Hvis jeg har til hensigt at anvende ikkevoldelig kommunikation, er jeg optaget af at identificere og anerkende alles behov. Begge børn som gerne ville have bilen, havde behov for autonomi, for selv at vælge hvad de gjorde og hvornår. Det behov har vi alle, og det melder sig stærkest, når nogen siger at vi "er nødt til" at gøre noget. Da Jacob hørte at bilen måske blev taget fra ham, holdt han endnu fastere på den. For at få opfyldt sit behov for autonomi skulle han have en klar oplevelse af at det var hans eget valg at give bilen tilbage. På den anden side havde også Ray behov for selv at vælge hvad der skete med hans ting. Det ville være svært for ham at lade andre børn lege med hans legetøj så let som han ofte gør, hvis han troede at han derved ikke selv kunne vælge hvor hans legetøj endte med at være.

Jeg vil gerne nære den autonomi og hensyntagen der er hos begge børn. Hvis jeg tager bilen fra Jacob, sender jeg ham og Ray et signal om hvad man kan få ud af at bruge magt, selv om jeg samtidig beder dem om ikke at bruge magt. Så i stedet holder jeg mig tilbage og forlader mig på en dyb tillid: At vi kan finde ud af det uden magtanvendelse, at mindst et af børnene vil handle ud fra hensyntagen til den anden, og at vi i denne proces har handlet sådan at vi ikke blot løser denne konkrete konflikt fredeligt, men også styrker begge børns tillid til muligheden for omsorg, forståelse og fred. Her ligger mit største håb for alle børn, - og for alle mennesker: At vi i os selv og vore børn kan nære troen på muligheden for fred og de evner vi har til at virkeliggøre freden. Vi kan gøre det ved at gribe ind på måder der viser dem i praksis hvad vi ønsker at de skal lære.

*Oversat til dansk af Geske Glahn og Kirsten Kristensen*

© by Inbal Kashtan 2002

*This article first appeared in "Neighborhood Parents Network," April 2002. If you are interested in publishing this article in another parenting publication, email [inbal@cncv.org](mailto:inbal@cncv.org) ( [inbal@cncv.org](http://inbal@cncv.org) ).*

*Inbal Kashtan is the Parenting Project coordinator for the Center for Nonviolent Communication ([www.cncv.org](http://www.cncv.org)) as well as the co-director of the Bay Area Center for Nonviolent Communication. Inbal facilitates public workshops and retreats as well as trainings in schools and organizations, and is the mother of a young boy.*





Center for Nonviolent Communication, [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)



*"Contributing to a world where everyone's needs are met peacefully."*