

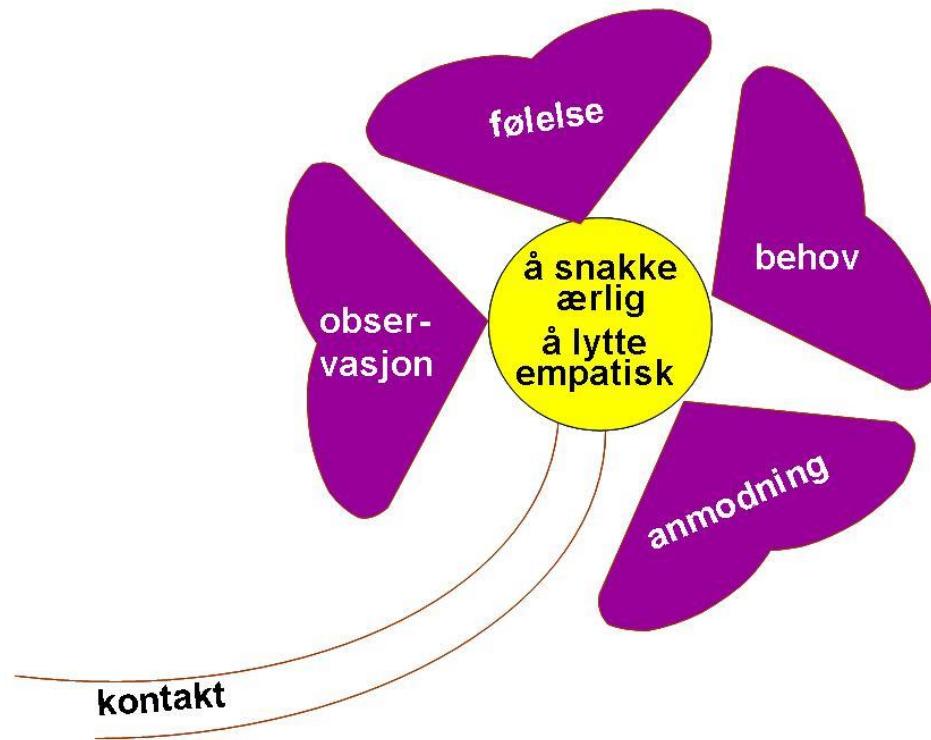


Ikke  
voldskommunikasjon



og kunnskap for å håndtere press og grensesetting rundt egen kropp. I norsk omhandler forslaget hvordan elever kan lære ikke-voldskommunikasjon, empatisk språk og konflikthåndtering. Det er viktig å understreke at det er mange løsninger som er relevante

# IVK kan bidra til



- Mindre mobbing
- Bedre relasjoner mellom elev-elev og elev-lærer



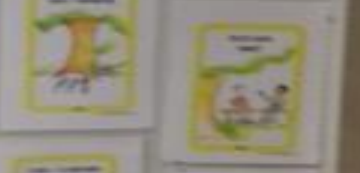
Jeg iaktar/observerer  
**FAKTA**  
 - Når jeg ... er at du ... (konkret)  
 - Når jeg hører at du sier ... (sitat)

Jeg uttrykker min  
**FØLELSE**  
 - Så føler jeg ... (følelse)  
 - Blir jeg ... (følelse)

**FORDI**

Jeg uttrykker mitt  
**BEHOV**  
 - Fordi jeg har behov for ... (behov)  
 - Fordi jeg trenger ... (behov)  
 - Fordi jeg gjerne vil ha ... (behov)

Jeg kommer med forslag til en  
**ANMODNING**  
 - Vil du ... (konkret handling)  
 - Vil du være villig til ... (konkret)



# Kort i klasserommet



- Brukes i elevsamtaler
- Forteller uten å fortelle



# Framgangsmåte



- Observasjon
- Følelse
- Behov
- Anmodning

# Observasjon av fakta



- 40 ord
- Tonefall
- Uten vurdering og bebreidelse



# Følelse



- Føleleskort
- Ordbank
- Verktøykasse

# Behov



- JEG har behov for...
- JEG trenger...

# Anmodning







- Konkret handling
- Vil du...
- Vil du være villig til...



- Betydningen av takk
- Relasjonsbygging



- OBSERVASJON- Husk tonefall
- FØLELSE- Så føler jeg/så blir jeg
- BEHOV- FORDI jeg trenger
- ANMODNING- Vil du fortelle meg, at er viktig for meg?

<p>Observasjon</p> 	<p>Når jeg ser/hører/husker (uten vurdering og bebreidelser)  Husk tonefall! Prøv å ikke vær anklagende  Hva vi ser, hører og opplever-uten å kritisere, tolke eller dømme oss selv eller andre.  40 ord</p>
<p>Følelse</p> 	<p>Så føler jeg.../ så blir jeg...  Identifisere følelser som vekkes i oss av det vi ser, hører eller opplever</p>
<p>Behov</p> 	<p>FORDI jeg trenger...(behov, ønsker, verdier, uten henvisning til konkrete personer eller konkrete handlinger. De ønsker og lengsler vi har, som motiverer meg/oss til handling  Her er du på egen banehalvdel.</p>
<p>Anmodning</p> 	<p>Vil du fortelle meg, hva du hører, at er viktig for meg?  (Empati)  Vil du fortelle meg, hva du føler, når du hører jeg sier dette?  (Ærlighet)  Jeg vil gjerne at du... Er du med på det? (Konkret forslag til hva vi selv vil gjøre eller hva vi ønsker andre skal gjøre her og nå)</p>

# Rollespill



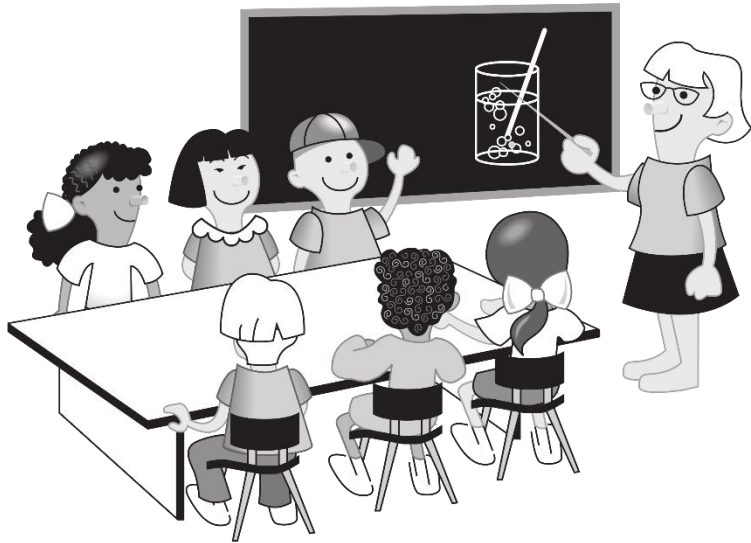
# God kommunikasjon

«Si det du bruker, men føy til noe»

Statisk språk	Statisk språk tilført prosess-språk	Prosess-språk
Det er riktig	Det er riktig, jeg er enig	Jeg er enig
Det er feil	Det er feil, jeg er uenig	Jeg er uenig. Jeg har kommet til et annet resultat
Det er bra	Det er bra, jeg liker det	Jeg liker det
Det er dårlig	Det er dårlig, jeg liker det ikke	Jeg liker ikke dette.
Det er korrekt	Det er korrekt, jeg kommer frem til samme svar	Jeg kommer også frem til samme svar
Det er ikke riktig	Det er ikke riktig, jeg får et annet svar. Vil du vise meg hva du har gjort her?	Jeg får et annet svar. Vil du vise meg hvordan du kommer frem til det svaret, eller vil du se hvordan jeg kommer frem til mitt resultat?

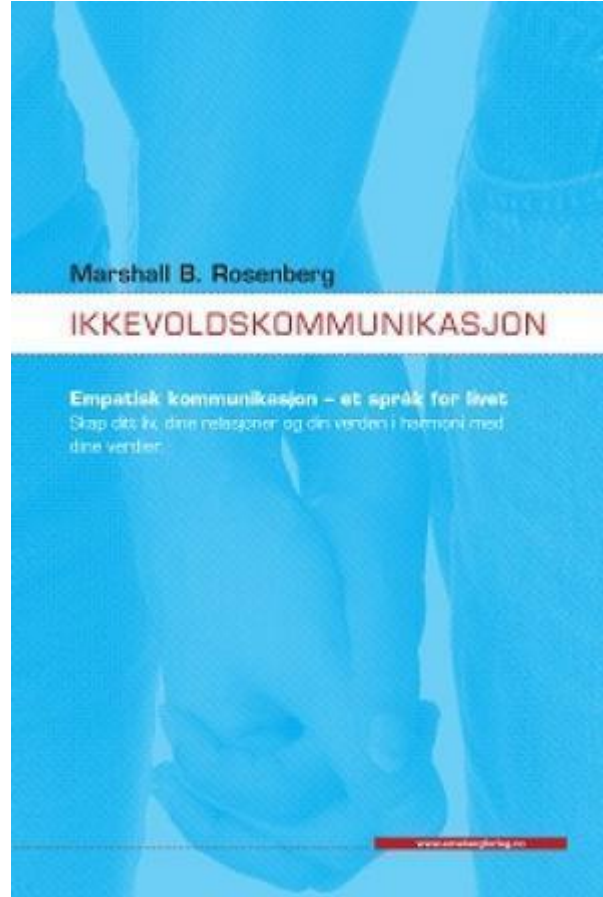


# Eksempel fra klasserommet



- Forskjell på;
- Det er feil.
- Jeg er uenig.
- Skaper relasjoner
- Å bli sett og anerkjent
- Frustrasjonsord





En gave til deg 😊



FUELBOX YOUTH