



ANERKENDENDE KOMMUNIKATION



- med empatien
som vejviser

KOMMUNIKATIONSFÆLDEN

Hvad lærer du de børn, du omgås, om kommunikation?

Og om dem selv - og livet?

Lørdag d. 8. september 2018 deltog jeg i en spændende og inspirerende dag om *empatisk kommunikation* på Himmelbjerggården ved Ry.

Ud over at afholde min egen workshop om *anerkendende kommunikation i personalesamarbejdet*, havde jeg mulighed for at deltage i en af de andre underviseres workshop.

Jeg valgte at deltage i Berit Mikkelsens: *Ups - når ord bliver benspænd for dialog*.

Og det er jeg glad for. For Berit havde så fin en måde at tale om den største af alle kommunikationsfælder, som jeg hermed vil dele med dig.

Berits oplæg startede med en helt enkel lille case (lettere omskrevet af mig):

Vi er i børnehaven. Sille græder.

Pædagog A spørger pædagog B: *Hvad er der med Sille?*

Pædagog B svarer: *Hun blev ked af det, fordi Emilie tog dukken.*

OK - tænker vi måske alle. Det var sådan det var. Det var, hvad der skete. End of story. Vi trøster selvfølgelig Sille og forsøger at løse situationen på bedst mulig måde, inden dagen går videre.

Men - det er i virkeligheden der, det går galt, påpegede Berit.

Det er der, fælden starter. Der, vi lærer Sille og Emilie og alle de andre børn noget (forkert), som forhindrer dem i at kommunikere anerkendende i fremtiden.

Lige som vi alle sammen - inklusive pædagog A og B - har lært noget forkert, som den dag i dag forhindrer os i at kommunikere anerkendende med hinanden.

Og hvad er det så for noget forkert, vi allesammen har lært - og stadig lærer de børn, vi omgås?

At gå udad - eller at gå indad

Det, som Pædagog B lærer Sille og Emilie og alle de børn, der lytter, det er at *der er en ydre årsag til Silles følelser*. Altså i dette tilfælde at Emilie tog dukken.

Med den ene lille sætning fortæller pædagogen Sille og Emilie at *det er Emilies skyld, at Sille er ked af det*.

Det sker hele tiden. Vi bekræfter det igen og igen i vores omgang med hinanden. Fordi det er en forståelse og en mekanisme, som er dybt indlejret i hele vores kultur.

De voksne, som opdrog os havde lært det af de voksne, som opdrog dem. Vi, som er voksne nu, har lært det af dem - og nu videregiver vi "lærdommen" til de børn, vi omgås.

Som regel helt ubevidst.

Andre mennesker er ansvarlige for mine følelser.

Med den grundforståelse i baghovedet kan det være meget svært at kommunikere anerkendende med andre mennesker. Især dem, der gør noget, som udløser de svære følelser i mig. For det er jo deres skyld, at jeg har det som jeg har det. Altså svært. Hvorfor være empatisk og anerkendende over for dem?

Men hvad er alternativet? Hvad er den empatiske og anerkendende vej i den her problematik?

Her lærer stifteren af Ikkevoldelig Kommunikation *Marshall Rosenberg* os noget vigtigt, som vi kan bruge både i vores forståelse og vores kommunikation.

Han lærer os nemlig, hvordan vi *går indad* i stedet for *udad*. Hvordan vi forbinder vores følelser med det indre behov, som er den *egentlige årsag* til vores følelser. I stedet for at forbinde vores følelser med den ydre handling (Emilie tog dukken), som blot er *anledningen* til følelsen, men ikke den egentlige årsag.

Sille og Emilie - take 2

Lad os kigge på casen igen med de briller. Med Rosenberg i ryggen ville casen udspille sig sådan:

Pædagog A spørger pædagog B: *Hvad er der med Sille?*

Pædagog B svarer: *Hun blev ked af det, fordi hun gerne ville lege mere med dukken.*

For det er jo netop, fordi Sille gerne ville lege mere med dukken, at hun blev ked af, at Emilie tog den. Hvis hun ikke havde et ønske om at lege mere med den, var det lige meget, at Emilie tog den.

Så den virkelige årsag til, at Sille blev ked af det, var altså hendes eget behov for at lege mere med dukken. Emilies handling var blot anledningen, men ikke årsagen.

Nu sidder du måske og tænker: er det ikke en petitesse? En form for penittengrynhed, om man siger det ene eller det andet?

Men nej - ikke i min optik. Der er det faktisk helt utroligt afgørende, om vi lægger ansvaret for Silles følelse over på Emilie, eller vi ikke gør.

For det betyder ALT for, hvordan alle - Sille, Emilie og de pædagoger, der hjælper dem - går ind i situationen, og dermed for, hvordan alle kommer ud af den igen.

Går de ind i den med det udgangspunkt, at der er nogen (her Emilie), der har gjort noget galt og at der skal findes en retfærdig løsning (den dømmende måde)?

Eller med det udgangspunkt, at både Emilie og Sille har behov og ønsker, som udløser deres handlinger - og der skal findes en win-win-løsning (den empatiske måde)?

Det gør en meget stor forskel.

Både for de løsninger, vi finder frem til - og for den læring om dem selv, om livet og om samspillet mellem mennesker, vi giver videre til børnene. Og altså for de kommunikationsmønstre, vi grundlægger i børnene.

De ord, vi låner børnene, som Berit så smukt udtrykte det. Som jo er de ord, børnene går videre med i deres fremtidige kommunikation. Med de voksne som rollemodeller.

At genopdrage automatpiloten

Ja, det er lidt nørdet at gå så meget ind i de enkelte ord, vi bruger. Meget nørdet måske. Ikke desto mindre er jeg stor fortaler for, at vi ind imellem sætter tid af til at nørde lidt.

Kigge lidt ind i vores automatpilot og se, om der er nogle ord og mønstre, der skal justeres på. Om vi skal genopdrage automatpiloten, så den er lidt mere up-to-date med vores nutidige ønsker og værdier.

Især hvis vi gerne vil være både anerkendende og empatiske i vores omgang med andre mennesker. Og det føler jeg mig overbevist om, at alle I, der læser med her, gerne vil.

Hvad enten vi snakker *anerkendende kommunikation* med børn, kolleger eller forældre. Eller det handler om *konflikthåndtering* eller det *at sige nej og sætte grænser*. Eller noget helt syvende.

Så handler det altså om at øge opmærksomheden på de ord, vi bruger, de tanker, vi tænker og de kommunikationsmønstre, vores automatpilot benytter sig af.

Og - selvfølgelig allervigtigst - handler det om, hvordan vi kan erstatte dem med andre og mere empatiske og anerkendende alternativer.

Så vi kan holde op med at overlevere den her fælde til de børn og unge, vi omgås. Og til hinanden som voksne.

Og så vi kan få empatien og anerkendelsen til at blomstre imellem os.