

# Ikke-voldelig kommunikasjon

---

 [learn.kids4all.eu/nb/tg1/know-what/nonviolent-communication](https://learn.kids4all.eu/nb/tg1/know-what/nonviolent-communication)

30. Mai 2023

## Primary tabs

---

Mennesker elsker å gi råd. Og det er flott...om du ikke føler deg presset til å følge dem! Denne enheten er om hvordan du kan vite om hvordan ikke-voldelig kommunikasjon virker. Etter at du er ferdig med denne enheten vil du oppdage nøkkelstrategier for å unngå strid og frustrasjon og øke ditt velvære i forhold til andre mennesker!

---

Les denne lille historien fra Aesop Fabler og diskuter med din partner:

- Hvem er du enig /uenig med?
- Hvorfor gjorde faren og sønnen alltid det de ble fortalt?
- Hva ville du foreslått til dem?



---

Fortellerne av denne historien er blitt møtt med uttalelser som skapte uro og stress hos dem:

- Dere er to duster!
- Latsabb!
- Brutal far!
- For en skam!

**Hvordan kunne man fått frem sin mening uten å være så voldsom i ordbruken. Se på denne videoen (på engelsk) og ta gjerne en titt på presentasjonen (på norsk) for å finne ut mer.**

Last ned filen

---

Prøv nå å gjør om på fire fordomsfulle / aggressive setninger i fortellingen til "ikke-voldelige" setninger.

"Dere er to duster! Noen bør ri på eselet!"

"Din latsabb! Hvorfor må faren din gå?"

"Din grusomme far som tvinger sønnen din til å gå"

"For en skam! Stakkars esel som må bære to ryttere"

Dere kan bruke fire steg (observasjon, følelser, behov og forespørsel) eller finne din egen måte å få frem samme budskapet på, men på en vennlig, ikke-aggressiv måte.

Gjør setning 1 og 2 sammen, 3 og 4 hver for seg. Til slutt så forteller dere hverandre om setning 3 og 4: Hvordan følte det?ù

Tips: Finn inspirasjon her.

Her er en liste over følelser og behov som kan være til inspirasjon



---

Når vi er triste, sinte eller frustrerte så har vi en tendens til å starte setninger med "Du gjorde", "Du er" eller "Du gjør alltid" / "Du gjør aldri" eller "Det er sånn eller sånn".

Prøv å gjøre om til jeg-setninger som "Jeg mener", "Jeg føler" "Jeg opplever at",

La oss ta to eksempler:

**Dette er forferdelig -> Dette liker jeg dårlig.**

**Du er forsinket igjen. -> Nå har jeg ventet en halvtime.**

Da føler jeg at du ikke respekterer meg. Kan du ikke ringe meg dersom du blir forsinket en annen gang.

Tenk på noen uvennlige og beskyldende setninger som noen har sagt til deg eller som du har sagt til andre. Skriv disse setningene ned. Sammen med din partner kan dere prøve å lage mer positive og vennlige "jeg-setninger".



---

Har du noengang opplevd å gjøre noe fordi du følte deg presset av noen? Del dine opplevelser og få inspirasjon til lage din fortelling i to varianter: En situasjon hvor historiefortelleren følte seg presset til å gjøre noe og en situasjon hvor historiefortelleren fant en løsning som gjorde det lettere å ta sine egne valg.

Tips: Du kan gjerne bruke samme struktur som i Aesops eselfortelling.

Skriv ned de to fortellingene som tvillinghistorier. Dersom dere vil så kan dere bearbeide dette materialet til en tegneserie, en video eller en pod-cast. Uansett hva dere velger, husk å last det opp på "work.it" området.

Hvis du vil at ditt innhold skal være i KIDS4ALLL-galleriet, vennligst spør din lærer/ansvarsperson om å laste det opp i work.it.



---

Reflekter over de fortellingene dere leste og som dere delte:

Hva er bra og hva er dårlig når folk gir deg sin mening?

Hvordan føler du deg når du enten følger rådene du får eller du velger å se bort fra rådene?

Har du alltid valgmuligheter når du skal velge eller velge bort råd du får eller meninger du må forholde deg til?

**Lag et postkort med de viktigste læringsmomentene fra denne modulen.**

Last ned KIDS4ALLL-appen gratis og ønsket ditt blir oppfylt!



Del postkort

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

