

15. DET LYHÖRDA SAMTALET

SYFTE

Att lyssna och tala med lyhördhet hjälper oss att förstå oss själva och varandra. Konflikterna och missförstånden i våra relationer minskar när vi talar utifrån den egna upplevelse och de behov vi har. Istället för att konflikterna handlar om vem som har rätt och fel och vem som ska vinna så fokuserar vi här på att skapa förståelse och respekt.



Modul: Positiva relationer

Målgrupp: Lärare

Tidsåtgång: 20 minuter + tid för rollspel i grupp

15. DET LYHÖRDA SAMTALET

INSTRUKTIONER

Det lyhörda samtalet sker i fyra steg: Vi berättar vad vi observerar, vad vi känner, vad vi behöver, och slutligen vad vi önskar. De fyra stegen kan användas både när vi uttrycker oss och när vi lyssnar.

- 1. På nästa sida finns en guide**, titta på den och fundera över om du känner igen det lyhörda samtalet från din vardag.
- 2. Sätt dig in i** vad det lyhörda samtalet innebär. Börja lyssna på hur människor i din omgivning talar med varandra och låt dig inspireras av de tillfällen där människor är lyhörda inför sina egna och andra behov.
- 3. Öva på** att vara lyhörda i mötet med andra och lägg märke till hur det påverkar dina relationer.
- 4. Öva gärna** med en kollega genom att skapa små rollspel där ni turas om att vara den som berättar och den som lyssnar och bekräftar.

LYHÖRT TALANDE

1. Observation

Berätta vad som hänt. Vad har du sett, hört eller upplevt?

“När jag ser, hör...”

2. Känslor

Hur får händelsen dig att känna?

“...känner jag...”

3. Behov

De behov, värderingar och förväntningar jag har i situationen.

“...därför behöver jag/tycker jag det är viktigt med...”

4. Önskemål

Be om det du behöver för att det ska kännas bra. Vilka handlingar skulle du vilja se?

“Skulle du vilja...?”

LYHÖRT LYSSNANDE

1. Observation

Återberätta och bekräfta det du uppfattar att personen sett, hört eller upplevt.

“När du såg/hörde/upplevde...”

2. Känslor

Hur fick händelsen personen att känna?

“...känner du...”

3. Behov

De behov, värderingar och förväntningar du tror persone har.

“...därför att du behöver/tycker det är viktigt med...”

4. Önskemål

Vad vill personen ska hända nu?

“Skulle du vilja att jag /vi...?”

15. DET LYHÖRDA SAMTALET

Exempel:

1. Gunnel är lärare på en högstadieskola och ser hur Milan, 14 år, sparkar mot en sopkorg så att den välter.

– Milan, får jag prata med dig? När jag såg dig sparka mot sopkorgen känner jag mig frustrerad. Jag vill gärna att vi ska ha en fin skola där alla trivs och det ser trevligt ut. Vill du vara med och bidra till det? Kan du ställa upp sopkorgen igen?

– Kan jag väl, muttrar Milan.

– Är det så att du sparkade ner den för att du också känner dig frustrerad över något? Behöver du känna att det är meningsfullt att vara i skolan om dagarna? Skulle du vilja att vi tillsammans med din klasslärare pratade om hur skolan ska bli roligare för dig så att du går på lektionerna istället för att hänga runt i korridoren?

2. Bosse är lärare och idag sitter de i gemensamt veckomöte. Bosse sitter mestadels tyst men sedan ber han om ordet för att berätta hur han uppfattar mötet.

– Jag ser att det är vissa här som pratar mycket mer än andra. Jag får känslan av att en del åsikter värderas högre än andra och att inte alla ges möjlighet att påverka besluten vi tar. Jag skulle önska att alla får den möjligheten och jag undrar därför om de som har lätt för att tala och göra sina röster hörda skulle kunna tänka på detta och ge utrymme för andra att tala.

Läraren Martin tar år sig och svarar för att försäkra sig om att han förstått Bosse rätt.

– Så när du ofta sitter tyst så känner du att det är svårt att få din röst hörd. Du skulle vilja att vi, bland andra jag, tar ett steg tillbaka och kanske direkt frågar vad ni tycker? Hur vore det om vi började alla diskussioner med att gå en runda där alla får säga vad de tänker?

3. Tindra och Märten är klasskamrater och har hamnat i konflikt i kön till matsalen. Märten tycker att Tindra trängt sig före.

– När du kommer och ställer dig framför mig känner inte jag att du respekterar mig och de andra som står bakom i kön och väntar. Jag skulle vilja att du respekterar att vi har en kö. Kan du ställa dig sist i kön och fortsätta prata med dina vänner när ni kommit in i matsalen?

– Jag gick fram till mina vänner i kön och då känner du att jag inte respekterar dig. Du tänker att jag inte bryr mig att ni stått och väntat och därför vill du att jag ställer mig i kön.

– Det stämmer.

– Ok, jag ska bara säga det jag skulle säga till mina vänner så ställer jag mig i kön sen.