

KÄNSLOR OCH BEHOV SAMT EMPATI I KONFLIKTLÖSNING

Känslor förmedlar behov som antingen är tillfredsställda eller inte. Olika parter känslor och behov ligger också till grund för konflikter. Känslorna har stor inverkan på oss, vare sig vi visar dem utåt eller inte. Men ju bättre människor kan visa sina känslor och ta ansvar för dem, desto mindre är de ett hinder för samarbete med andra.

VAD HANDLAR ÖVNINGEN OM?

- Tid: ca 45 minuter + diskussion
- Eleverna försöker i parövningen ta reda på varandras känslor och behov i anslutning till konflikten
- Målet är att ge eleverna en upplevelse på det emotionella minnets nivå av ett diskussionssätt utan våld

ÖVNINGENS MÅL

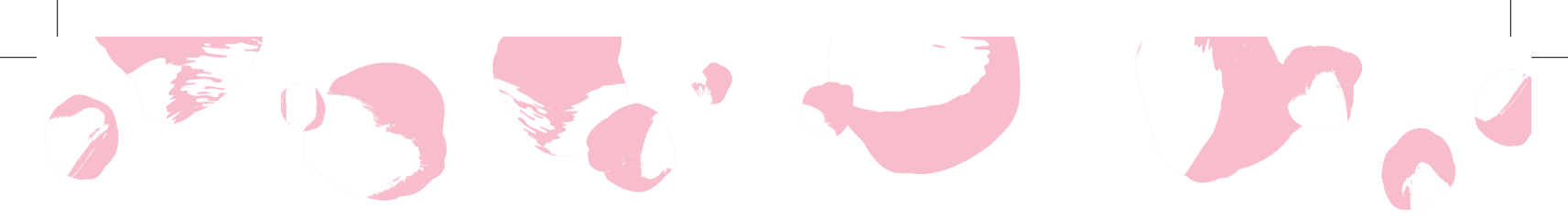
Målet med övningen är att ge eleverna en upplevelse på det emotionella minnets nivå av ett sätt att diskutera utan våld. Övningen hjälper dem förstå att människors känslor och behov hör samman med konflikter. Det är ett skäl till varför det är utmanande och tidskrävande att lösa konflikter. Att känna och förstå sig själv är en grundläggande förutsättning för att skapa fred och att leva i fred. Det är utmanande men alla lär sig det genom att öva.

ÖVNINGENS GÅNG:

Be eleverna fundera en stund på följande citat och berätta kort vilka tankar texten väckte i dem:

"En konflikt är en interaktion mellan minst två parter där minst en part har önskemål som känns för betydelsefulla för att släppas och upplever sina möjligheter att få sina önskemål tillgodosedda blockerade av motparten". -Thomas Jordan

Be därefter eleverna fundera på och ge exempel på alla grundläggande behov som finns. Skriv förslagen på en flap board. Förklara att många grundläggande behov är universella och alltså inte beror på kultur, bakgrund, ålder eller situation, utan är gemensamma för alla människor.



(Exempel på universella behov: mat, luft, vatten, skydd, beröring, trygghet, motion, autonomi (frihet att välja egna drömmar och sätt att nå dem), okränkbarhet, pålitlighet, känsla av betydelsefullhet, kreativitet, att få uttrycka sig själv, mening, fred, harmoni, balans, skönhet, inspiration, ömsesidigt beroende, främjande av välmående, godkännande, respekt, stöd, närhet, känsla av tillhörighet, omsorg, empati, ärlighet, kärlek, värme, uppmuntran, tillit, förståelse, emotionell trygghet, att bli hörd och sedd, lek/nöje och så vidare.)

Diskutera tillsammans med eleverna:

- Vad kan hända om de här behoven inte tillfredsställs, på en personlig, samhällelig, nationell och global nivå?
- Vad kan hända om många av de här behoven inte tillfredsställs (på olika nivåer)?
- Kan man påverka huruvida behov tillfredsställs? Vem kan påverka det och på vilket sätt?

Be därefter eleverna fundera på vad känslor är. Be dem ge exempel på känslor och anteckna dem på en flap board. Förklara att många känslor är universella och alltså inte beror på kultur, bakgrund, ålder eller situation utan är gemensamma för alla människor. Känslorna grundar sig antingen på tillfredsställda eller otillfredsställda behov.

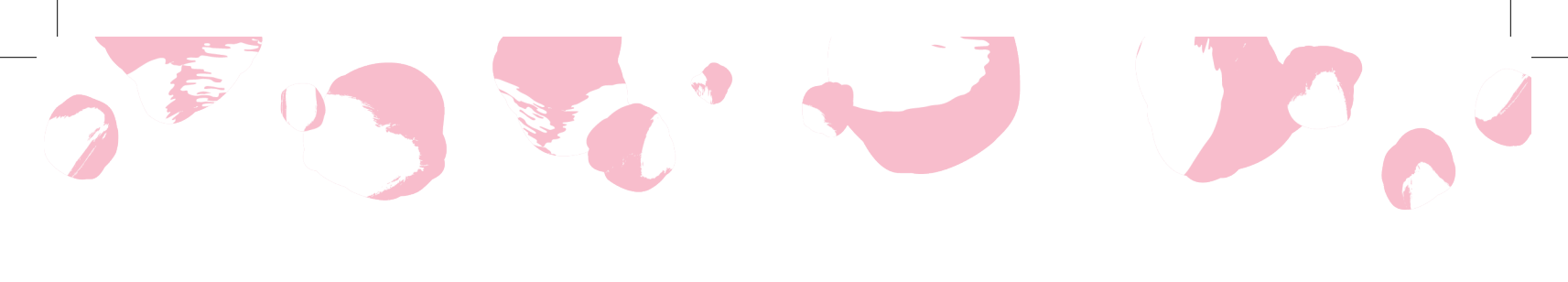
(Exempel på universella känslor: energisk, belåten, förvånad, förtjust, avslappnad, hänförd, inspirerad, hoppfull, lugn, lycklig, glad, ivrig, att vara vid gott mod, nyfiken, road, pigg, lättad, optimistisk, trygg, nöjd, berörd, överraskad, tacksam, förtjust, hjälplös, förskräckt, förvånad, arg, kraftlös, ilsken, ledsen, uppretad, butter, häpen, orolig, bedrövad, paniklagen, nervös, olycklig, likgiltig, utmattad, bitter, vild, misstänksam, uppskakad, generad, besviken, rädd och så vidare.)

Du kan berätta följande för eleverna:

För att vi klart ska se sambandet mellan känslor och behov kan vi jämföra känslorna med lampan som visar oljenivån i bilen. När oljelampan blinkar betyder det att motorn behöver olja. Lampan i sig är inte så viktig. Det viktiga är vad den förmedlar. Med hjälp av informationen som lampan ger kan vi undvika att motorn går sönder.

På motsvarande sätt berättar känslorna vad människan behöver. När du till exempel är törstig, behöver du dricka. Om du känner dig ensam, kan det hända att du behöver sällskap. Att vara uttråkad kan ha att göra med ditt behov att få mening eller något uppiggande i ditt liv. Om vi inte lyssnar på våra känslor kan vi gå miste om livsviktiga signaler som kunde få oss att må bättre.

Känslor och behov har också att göra med konflikter. Känslorna har stor inverkan på oss fastän man inte ens visar dem. Föreställ dig att någon närstående eller familjemedlem upplever starka känslor. Det syns i personens kroppsspråk, uttryck och gester. Men när man frågar dem erkänner de inte nödvändigtvis sina känslor. Ibland är det bättre att man bara observerar vilka känslor som är i farten och försöker namnge endast den andras behov (inte känslor).



Men ju bättre människor klarar av att visa sina känslor och ta ansvar för dem, desto mindre hindrar de samarbetet med andra.

PARÖVNING

Förklara för eleverna att ett tryggt sätt med vilket man kan bli säker på någon annans känslor och behov (som sannolikt också påverkar konflikten) utan att provocera eller skrämman den andra kan vara att till exempel fråga:

"Är det viktigt för dig/er att..."

"Spelar det någon roll för dig att..."

"Betyder det att du är i behov av det att..."

"Är alltså det centrala det att...?"

- Dela in eleverna i par.
- Be var och en att hitta på en konfliktsituation från antingen sitt eget liv, samhället eller något som har att göra med något undervisningsämne. Be dem anteckna konflikten (5-10 min).
- Eleven presenterar konflikterna för den andra eleven. Den andra försöker få reda på mer om konflikten genom att använda de ovan nämnda exempelfrågorna eller egna frågor. Eleven kan skriva ner svaren. (15 min). Efter det byter de två uppgifter (15 min).
- Diskutera i klassen vilka tankar övningen väckte.

Man kan också genomföra övningen genom att dela in eleverna i grupper om tre. Varje grupp ska då ha en medlare som lyssnar på båda parterna. På det här sättet blir övningen mera utmanande.

De ovan nämnda sätten att söka tilläggsinformation är inte svåra, men det krävs att man lyssnar uppmärksamt för att kunna använda dem. (Målet är att försöka höra de behov som finns i bakgrunden, antingen tillfredsställda eller otillfredsställda, och känslorna som hör till dem.) Utan övning är det svårt att minnas detta i en verklig situation.

Bearbetad utgående från Liv Larssons bok i finsk översättning Sovittelun taito, som grundar sig på Marshall B. Rosenbergs NVC-teorier.