

## Lærere, pædagoger & girafsprog

### - At bidrage til at eleverne føler sig hørt og vigtige

Marie er gymnasielærer og møder dagligt konflikter med sine elever og eleverne imellem. I efteråret 2014 deltog hun i kurset IVK i praksis – Grundkursus i Ikkevoldelig Kommunikation.

IVK er en forkortelse for Ikkevoldelig Kommunikation og kaldes ofte Girafsprog. IVK er en særlig kommunikationsmodel, hvor begge parter bliver hørt og hvor der er særligt fokus på at vise empati, både til sig selv og den anden.

Her kan du læse interviewet med Marie, hvor hun fortæller hvordan kurset har styrket hendes ståsted.

#### ***Kan du allerede nu mærke at du har fået redskaber fra IVK til at håndtere konflikter?***

- Ja, det kan jeg. Jeg føler mig meget stærk lige nu og tænker, at når jeg kommer hjem og møder en konflikt, så er jeg sikker på at jeg vil have lyst til at være en del af det. Jeg har oplevet at det kan være en behagelig oplevelse at sidde som mægler og observere en konflikt, og at jeg kan se hvordan behovene pibler frem når man sidder og lytter.

- Og nu har jeg jo været i konflikt i dag med en af de andre på kurset og sammenlignet med en sædvanlig konflikt som jeg har været i, så var mit blodtryk og min puls betydeligt lavere i dag. Jeg var anspændt og lidt spændt på hvad der kom. Men jeg kunne mærke en enorm åbenhed og fortrolighed som var rigtig vigtig. Det var en rigtig rar oplevelse at blive konfronteret med den situation som havde ramt hende. Og så var der en tryghed i at der sad en som mægler, at der var hjælp at hente.

#### ***At føle sig magtesløs – og forstå hvor følelsen kommer fra***

- Den anspændthed jeg ofte føler i konflikter hænger sammen med, at jeg ofte føler mig magtesløs. Så jeg ryger hurtigt op i det røde felt og er klar til at slå, jeg skal stå på min ret og beskytte mig selv. Det er jeg spændt på at mærke. Om jeg får taget den der dybe vejtrækning og får tænkte.

#### ***Kan du sætte ord på hvilke redskaber du har fået?***

- Jeg har fået redskaber til, at når jeg møder noget som er svært for mig, så kan jeg skynde mig ind og mærke hvorfor det er svært for mig. Den her tanke om at man skynder sig ind og ser hvorfor, i stedet for bare at sige "du er træls", så kan jeg nu sige hvorfor jeg synes det.

- Så man tager en konflikt og gør den til noget som er helt nede på jorden og til noget håndgribeligt ved at sætte ord på et behov eller en følelse. I stedet for at der bliver det her tankespind som jeg er

---

mester i. Redskaberne giver mulighed for at trække vejret og kunne prøve at gå over og løse op hos den anden.

### ***Inspirerende ledelsesstil på kurset***

#### ***Har du forventninger til, at noget af det du har lært kan bruges i din undervisning?***

- Ja, det første der lige falder mig ind er din (Kirstens, red.) ledelsesstil her på kurset som jeg har suget til mig. Tips og tricks til at få eleverne til at føle sig hørt og føle sig vigtige og at deres behov er vigtige.

- Og så konfliktløsning mellem eleverne. Jeg hører af og til skarpe kommentarer flyve gennem klasselokalet og der tror jeg, at jeg vil have en anden indgangsvinkel. Jeg vil prøve få omsat de hårde ord til nogle følelser og behov og se om jeg kan skabe kontakt mellem to elever eller mellem en elev og mig, så jeg kan få en forståelse for hvad der sker.

Læs mere om kurset eller Ikkevoldelig Kommunikation på [livkom.dk](http://livkom.dk)