

# Jákvæð samskipti - eru þau mikilvæg?

Páll Ólafsson

félagsráðgjafi, barnaverndarstarfsmaður og fimm barna faðir

# Stutta svариð er - Já

- En flókna svариð er: Hmm
  - Hvernig geri ég
  - Hvað segi ég
  - Hvernær á ég
  - Hvernig virkar þetta
  - Af hverju virkar ekki alltaf að tala við börn mín – maka minn – systkini mín eða foreldra mína
  - Af hverju get ég ekki bara látið aðra gera það sem ég vil
  - Hvað er mikilvægast að gera – hvað á að gera fyrst
  - Osfr osfr osfr .....
  - **Skoðum HEILANN okkar aðeins fyrst!**



# Heilinn okkar er mikilvægur!

HEILINN er mikilvægasta líffærið okkar....

Það finnst allavega HEILANUM ;-) )

HEILINN er frábær.....

Bara að allir væru með HEILA sem virkar

ALLTAF

En hversu oft hef ég ekki komið heim af erfiðum fundi eða eftir flókin samtöl við annað fólk eða bara eftir að hafa talað við maka minn eða barnið mitt og enginn munað almennilega hvað fram fór - af hverju?

Það hefur að gera með HEILANN og hvernig hann virkar!



Jú hann virkar þannig að til þess að geta notað HEILANN verðum við að vera róleg og sá sem þú ert að tala við verður líka að vera rólegur!

Þá verða viðbrögðin að fálma, flýja eða frjósa

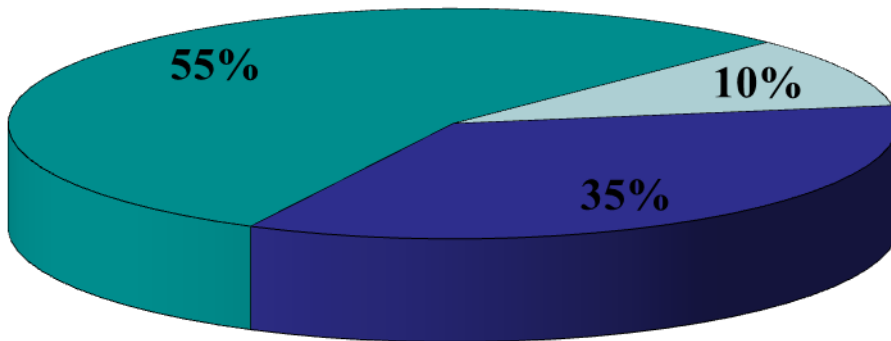
(fight, flight or freeze)

Það er ekki hægt að ræða málin ef þú eða sá sem þú ert að tala við er reiður, hræddur eða æstur!

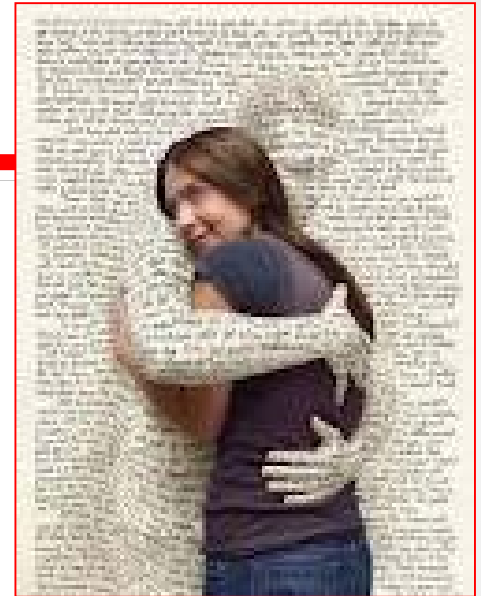


# Veistu að það ekki bara mikilvægt hvað þú segir! Heldur líka hvernig þú segir það!

Það er vegna þess að það eru 22 x fleiri taugar að störfum í augum en eyrum



- ORD
- TÓN
- LÍKAMSTJÁNING



Notaðu rétta aðferð í samskiptum við fólk!

**1. Talaðu við fólk**

**2. Hlustaðu á fólk**

**3. Horfðu á fólk**

**4. Gefðu fólkni tíma, gefðu þeim pláss,  
til að hugsa, til að melta, til að átta sig,  
til að svara, osfr osfr.....**

Til að ganga vel í vinnunni – í skólanum –  
í lífinu á 21 öld þurfum við að kunna!

Í dag	1970
1. Samvinna	(10)
2. Leysa vandamál	(12)
3. Samskiptahæfni	(13)
4. Tala	(4)
5. Hlusta	(5)
10. Skrifa	(1)
12. Reikna	(2)
13. Lesa	(3)

**Stærsti styrkleiki  
Heimis Hallgrímssonar  
er færni hans í  
mannlegum  
samskiptum**



# EKKI TALA FÓLK Í KAF

EKKI – tala hátt eða of lengi, benda á fólk, ekki tala niður til fólks!

Afleðingin er - uppreisn - puttinn upp og það er ekki þumallinn!

Fólk segir – mér er alveg sama!

endurtekur hegðun, gerir ekki það sem þú vilt að það gerir, kennir öðrum um!

Lokar á þig!







# EKKI SAMVISKUBÍTA FÓLK

- EKKI prédika eða kenna öðrum um!
- EKKI segja – Veistu hvað ég varð fyrir miklum vonbrigðum, veistu hvernig mér líður yfir þessu
- Viðbrögðin eru að fela, ljúga, neita og segja – fyrirgefðu, ég lofa, ég skal aldrei..



# EKKI.....

- baktala fólk
- tala illa um fólk
- þvinga fólk
- plata fólk
- tala niður fólk
- lítillækka fólk
- niðurlægja fólk

**Komdu fram við  
aðra eins og þú vilt  
að aðrir komi fram  
við þig!**

# Ekki drekkja í reglum!

Ytri áhugahvöt - heilastofninn

- Ekki bara mæla og telja
- Ekki of margar eða of flóknar reglur
- Spurður
- Hver er reglan? Getur þú lagfært þetta?
- Þegar svarið er fengið – segðu þá – getur þú gert það – takk fyrir ég kann að meta það!
  - Gallinn er að þau festast í alleiðingum í stað þess að hugsa um ástæður
  - hve oft – hve mikið – af hverju?

# Reglugerðamaðurinn

- Reglan er.....
- Stefnan er.....
- Mitt hlutverk er
- Mitt starf er .....
- Ég er í þeirri stöðu að ég verð að .....
- Hver er afleiðingin
- Hvað gerðir þú
- Hvað gerist núna

# Að framfylgja reglum

- Reglur eru settar fram undir jákvæðum formerkjum
  - hvað viltu en ekki hvað þú vilt ekki
- Góðar reglur eru fáar – börn geta ekki munað mjög margar reglur
  - Ef þær eru fleiri en svo að þau geti fylgt þeim munu þau hætta að reyna
- Ekki óraunhæfar afleiðingar
  - Of alvarlegar eða miklar – mátt ekki hitta vini þína í 3 vikur, ekki fara útaf heimilinu í viku
  - Ef þú meinar það ekki – segðu það ekki
- Ef þú segir það – stattu þá við það
  - Ekki breyta nei í já eða já í nei - Nei – suð suð suð suð – ókei já já en bara núna
- Fullorðnir standi saman
  - Sammála um reglurnar á heimilinu, í skólanum, í samfélaginu
- Ekki mismunandi viðbrögð við sömu hegðun
  - Biðja um það í dag – afleiðingar á morgun – síðan mútur
  - Plís bara fyrir mig – þú ert gránuð – hey hérna er 5000 kall

# Afskipti sem taka 30 sekúndur!

## Aðstoð:

- Þú virðist vera í vandræðum – hvernig get ég hjálpað
- Get ég aðstoðað þig að komast af stað
- Hvenær ertu tilbúinn að byrja

## Leiðsögn:

- Hver er reglan
- Hvað áttu að vera að gera núna
- Er það sem þú ert að gera að hjálpa eða hindra
- Er í lagi með það sem þú ert að gera núna
- Hvað er þitt hlutverk

## Fara á milli: (ef hegðunin breytist ekki)

- Ef þú getur fundið leið til að láta þetta ganga fyrir þig og mig – þá .....
- Viltu finna betri leið – þá get ég hjálpað þér
- Hugsaðu málið – ég kem aftur
- Barnið þarf ekki að svara þér – mikilvægast að það hugsi málið
- Fara og koma aftur eftir nokkrar mínútur – gefa barninu tækifæri
- Ef barnið segir **NEI** – þá fara í **Leiðsögn**



# Samvinna

Innri áhugahvöt – heilabörkurinn í notkun!

- Þú skalt – Hlusta, spyrja spurninga og horfa!
- Þú getur sagt – hvað trúum við á?
  - Hvernig er okkar fjölskylda, hvað vilt þú að aðrir segi um þig?
  - Viltu sýna styrk, viltu geta staðið fast á þínu?
  - Viltu stjórna eigin lífi, ef þú værir bíll vildir þú þá vera við stýrið?
  - Viltu vera einstaklingur sem nær árangri?
  - Viltu geta ákveðið að gera eitthvað og síðan gert það?
  - Viltu eiga vini, viltu vera í góðu sambandi við þá?
- Börn segja já við þessum spurningum vegna þess að þær tengjast mannlegum þörfum - grundvallarþáttum í sjálfsmynd - velgengni.
  - Bara að spyrja þessara spurninga getur orðið til þess að barnið fer að þróa með sér myndina “manneskjan sem ég vil verða”
  - Það er sú mynd sem er kjarni sjálfsagans, undirstöðu velgengni
- Hvernig er þín mynd af góðu samkomulagi við aðra – við börn?
  - Hvað getur þú gert – hvað hefur þú gert til að sjá þessa mynd verða til?
  - Veitir það sem þú gerir þér það samband sem þú óskar eftir

# Uppbygging

Eftirlit snýst um aga, Samkomulag snýst um að sætta ágreining, Uppbygging um sjálfsmat og sjálfsaga

- Uppbygging snýst um að bæta þann skaða sem orðið hefur.
- Það á að styrkja fólk, bæta sjálfstraust þeirra!
- Þú vilt að hinn segi:
  - Hvað get ég gert til að laga þetta – bæta fyrir það sem ég.....
- Niðurstaðan er að fólk byggi sig UPP
  - » en brjóti sig ekki niður!
- Mikilvægt að hafa á hreinu!

**Hverjum getur þú í raun og veru stjórnað? – þú getur bara stjórnað sjálfum þér**

## Barn kemur of seint heim – útivistarbann er afleiðingin

For: hver er sannfæring okkar í fjölskyldunni um að láta hvert annað vita hvar við erum?

Barn: Við eigum að láta vita af okkur svi við vitum hvar við erum – svo við séum örugg um hvert annað

For: Finnst þér þetta vera mikilvægt?

Barn: Já það er mikilvægt

For: Ertu tilbúinn að hugsa um hvað þarf að gerast til að við þurfum ekki að bíða eftir þér og hafa áhyggjur af þér?

Barn: Ég skal hugsa um það en ég gæti þurft aðstoð

For: Allt í lagi, ég get verið til aðstoðar – hugsaðu þetta í ca 10 – 15 mín – ég kem aftur



# Undirbúum jarðveginn!

- o Kennum fólki að horfa innávið
- o Er þetta einstaklingurinn sem ég vil vera?
- o Vil ég vera svona foreldri?
- o Er þetta eiginmaðurinn sem ég vil vera

Jafnvel ræða það á fjölskyldufundum – þar sem allir sitja í hring og geta tjáð sig – til að bæta samskiptin – td. 1 x á önn!

# Sjálfuppbygging!

## Ef þú gerir mistök– þá segir þú!

1. Mér líkar ekki hvernig við tölum saman – hvernig ég kom fram við þig
2. Minn hluti af vandanum er ....
  - a. Ég var með upplýsingar sem þú varst ekki með
  - b. Ég var þreyttur og var að fara of bratt í málið
  - c. Ég var ekki skýr á því hvað ég vildi
  - d. Mín upplifun var önnur en þín
3. Næsta skipti ætla ég að .....

Ef barnið segir – já sko þú klúðraðir þessu ---- þá segir þú – „viltu bara segja mér hvað ég klúðraði þessu mikið eða viltu laga þetta! Það vil ég!“

# Finna þörfina að baki hegðun!

- Ræðið við barnið hvort hegðunin hefði getað verið verri?
  - » Ýkið og gerið mikið úr.
  - » Orðið ennþá reiðari, skemmt meira, sagt verri hluti?
- Veltið fyrir ykkur hvaða þörf barnið var að reyna að fullnægja með hegðun sinni.
  - » Hvað varstu að reyna að passa uppá með þessari hegðun?
  - » Þetta gefur okkur gildi – þarfir þess sem þú talar við.
- Ræðið við barnið um hvort önnur og betri leið hefði verið möguleg
  - » Væri betra að standa ekki með sjálfum sér – ekki vera sá sem þú vilt vera?
  - » Hvort það hafi verið besta útgáfan af sjálfu sér
- Bendið barninu á þegar það hefur valið bestu leiðina og hrósið því fyrir það.
  - » Ég er sammála - gefðu þér hrós – þetta virkaði kanski ekki eins og þú ætlaðist til en þetta var betra en margt annað sem þú gætir hafa gert?
  - » Núna getur þú fundið aðrar - betri leiðir?

# Ekki festa þig í þrasi!

**Þú getur sagt eitthvað sem hefur afleiðingar –**

Ef þú ekki vilt tala við mig þá verð ég að .....

Ef þú vilt ekki laga þetta þá verð ég .....

» Monitor - reglustjórnun

**Þú getur líka boðið uppá samvinnu og sagt –**

Ég vil miklu frekar að við getum rætt þetta .....

Ég vil miklu frekar að við finnum lausn sem við báðir getum sætt okkur við – ertu til í það?

» Manager - uppbygging

**Ef ekki - þá segja hvað gerist núna – en líka prufa aftur!**

Ef þú heldur áfram að trufla kennsluna þá verð ég að færa þig yfir í hinn hluta stofunnar – Ég vildi frekar að þú gætir setið hér áfram

Getur þú fundið leið þannig að við báðir fáum það sem vil viljum?

Hugsaðu það aðeins – ég kem aftur!

# Setningar sem róa og hvetja!

- **Við erum bara mannleg**
  - Það er í lagi að gera mistök
  - Ég gerði þetta sama þegar ég var á þínum aldri /þegar ég var að byrja
  - Enginn er fullkominn
- **Ekki kenna neinum um**
  - Ég hef ekki á áhuga á hverjum þetta var að kenna
  - Ég ætla ekki að kenna neinum um eða refsa neinum
  - Ég hef ekki áhuga á að vita hvers vegna þetta var ekki gert. Ég hef bara áhuga á að vita hvernær þetta verður gert
- **Sjónarhorn**
  - Stundum gengur eitthvað upp í annað eða þriðja sinn sem ekki gekk upp í fyrsta sinn
  - Róm var ekki byggð á einum degi
  - Það kemur dagur eftir þennan dag
- **Þegar við róum fólk verður það verður opnara fyrir því að læra og vinna að lausnum.**

# Notum uppbyggilegar setningar!

- Hvað viltu?

- Þetta er það sem ég þarf frá þér

- (horfa innávið - vera ábyrgur, hæfur, virtur osfr)

- Hvað ertu að gera? – segja?

- Þetta er það sem ég sé - heyri

- Er það að virka?

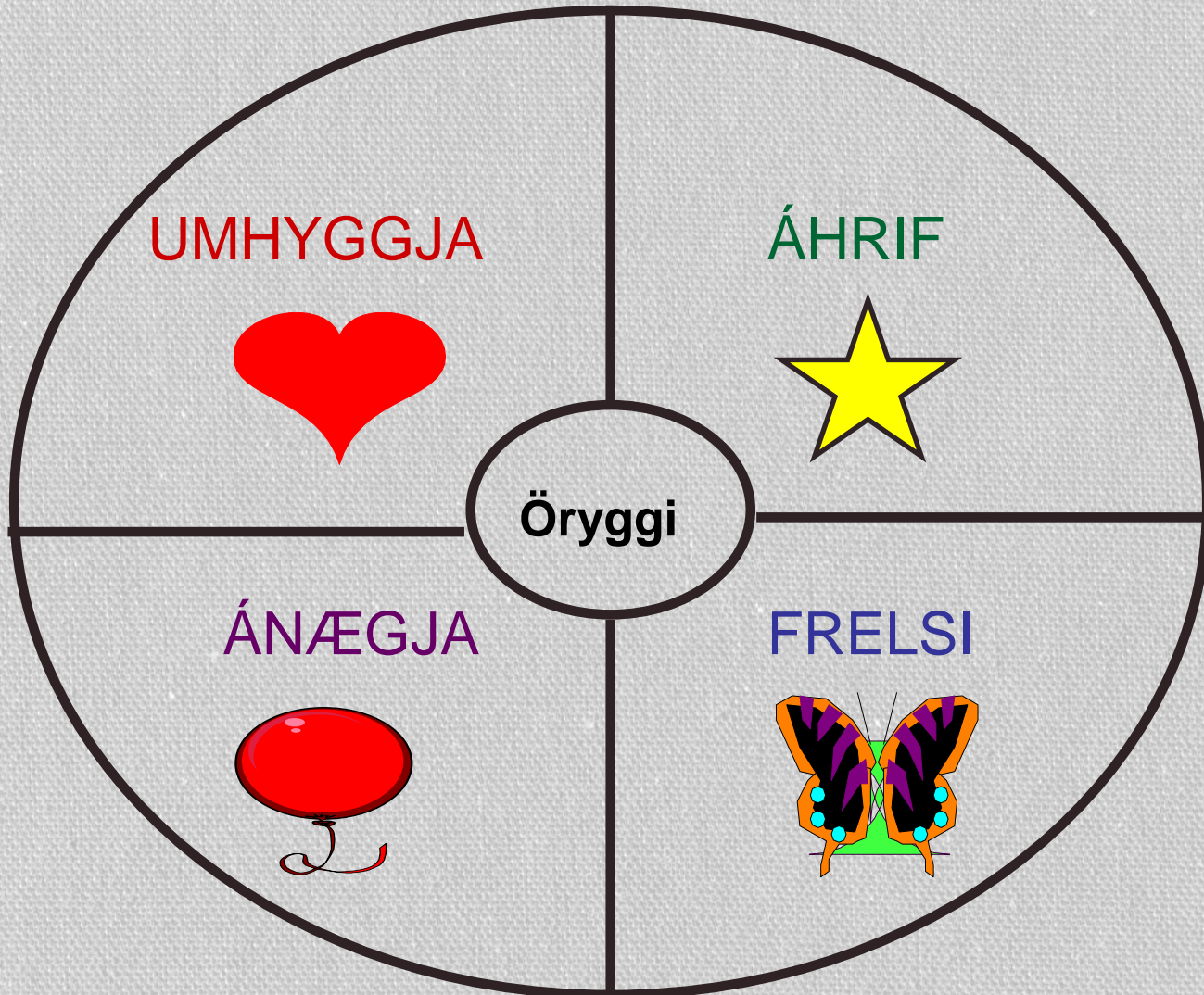
- Já – þá ertu á réttri leið!

- Það er kanski að virka fyrir þig EN það er ekki að virka fyrir mig

- Nei - Segðu mér frá þessu sem ekki virkar

- Getur þú fundið betri leið – viltu aðstoð?

**Þetta eru grunnþarfir okkar allra!**



# Sum fólk þarf mikla ást og umhyggju



- Þurfa mikið á félagsskap að halda
  - Hugsa mikið um aðra
- Þurfa mikið á faðmi og knúsi að halda
  - Gera það sem hópurrinn gerir
  - Vilja að öðrum líki við sig
- Gera mikið til að þóknast öðrum
- Ég vil að það sé horft á mig sem persónu
- Sjáðu mig – hlustaðu á mig og horfðu í augun á mér



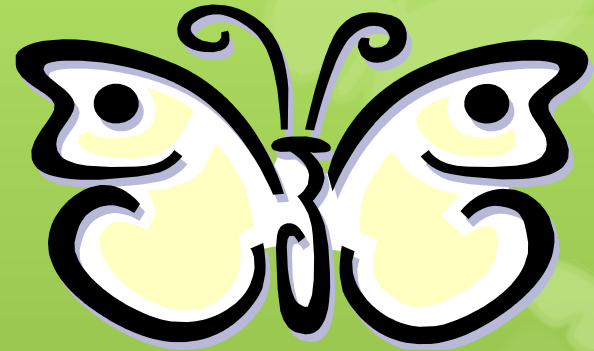
# Sumt fólk þarf að upplifa völd áhrif og styrk



- \* Vilja hafa stjórnina
- \* Vilja vera spurð
- \* Vilja vera með í ákvörðunum
  - \* Stressast ef mistök verða
- \* Mjög skipulögð, kerfisbundin
- \* Fylgjast með öðrum mistakast til að læra
- \* Vilja fá upplýsingar hvað sé að fara að gerast
  - \* Skýrt hvaða möguleikar eru í stöðunni

# Sumt fólk þarf frelsi og sjálfstæði

- Vilja velja
- Mikla orku – vilja vera á ferðinni
- Vilja fá að spyrja
- Láta ekki stjórnara sér
- Sama hvað öðrum finnst
- Vilja prufa nýtt – annað - öðruvísi



# FYRIR SUMA ER GLEÐI OG ÁNÆGJA ÞAÐ MIKILVÆGASTA

- ✘ Létta stemminguna – virðast alltaf glaðir
  - + Kanski áhyggjufullir undir niðri
- ✘ Þrá gleði – elska að skemmta sér!
- ✘ Vilja fá að njóta lífsins
- ✘ Eru stundum stríðin
- ✘ Eru einbeitt – skemmtileg
- ✘ Spyrja oft stórra spurning – eru vitur



Þið sjálf – munið að allt þetta á líka við um ykkur -  
á vinnustaðnum og í fjölskyldum ykkar!

- Hvernig ertu að sinna þér – hver elskar þig eins og þú ert – hrósar þú maka þínum – hrósar þú vinnufélaga þínum – er einhver sem hrósar þér?
- Finnst þér þú vera hæfur sem starfsmaður? Hugsar þú um þig – líkamlega - andlega? Færðu að gera eitthvað sem þú ert góður í?
- Færðu að velja þínar leiðir – þínar aðferðir – prufa eitthvað nýtt – Ertu stundum þú sjálfur – ekki bara starfsmaður – heldur fullorðins eitthvað?
- Áttu stundum gleðilega stund með öðrum – færðu að vera skemmtilegur?
- Hvernig talið þið saman – hvernig komið þið fram við hvert annað?

# Hvað gerir þú til að uppfylla þarfir þínar?

- Umhyggja
  - Fara í búðir með vinum, Þjóða fólki í mat
- Áhrif
  - Æfa fótbolta, Fara í vaxtarrækt
- Ánægja
  - Dansa, Fara í tölvuleik
- Frelsi
  - Vera einn í heita pottinum, horfa á mynd
- Hver er mikilvægasta þörfin þín?
  - Fara í bíltúr án barnanna – og þegja

# Það sem hjálpar okkur mest í lífinu eru gæði mannlegra samskipta!

## • Notum viðeigandi orð

- þú ert frábær eins og þú ert
- mér þykir vænt um ykkur
- það er gott að hafa þig í hópnum,
- þú ert með svo góða nærveru,

## • Tölum saman um hvernig við viljum vera

- um tilfinningar – jafnvel á fjölskyldufundum

## • Sjáum einstaklinginn en ekki hegðunina

- hrós fyrir hver þú ert – en ekki fyrir það sem þú gerir

## • Njótið dagsins

- finnið leiðir til að njóta - sjáið björtu hliðarnar

## • Munið eftir að hlæja – nota húmor

- þið eruð ekki svo gömul og hver segir að eldri borgarar megi ekki hlægja og vitleysast

# Mitt hlutverk

# Þitt hlutverk

Frábær aðferð til að búa gott andrúmsloft með því að gera T-kort:

## Hlutverk barna er:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Hlutverk barna er ekki:

- 1.
- 2.
- 3.

## Hlutverk foreldra er:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Hlutverk foreldra er ekki:

- 1.
- 2.
- 3.

# Besta fjölskyldan!

Ef við værum besta fjölskylda í heimi – hvað værum við að sjá, finna og heyra?





# Nokkrar bækur

- **Restitution Restructuring School Discipline**
- **It's All About We: Rethinking Discipline Using Restitution**
- **Sterk saman – er ísl útgáfa þessara bóka eftir Diane Gossen**
  - **Vinnuhefti fyrir starfsfólk**
    - **Að sætta sjónarmið – texta og vinnubók fyrir unglunga**
    - **Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsaga**
    - **Leiðarvísir um uppbyggingu sjálfsaga – nemendabók**
- **My Child Is A Pleasure - Diane Gossen**
- **Barnið mitt er gleðigjafi er íslenska þýðingin**
- **The Restitution Field Guide – Joel Shimoji**
  - **Leiðarvísir um UPPBYGGINGU sjálfsaga**
- **Creating the Conditions: Leadership for Quality Schools**  
**Diane Gossen & Judy Anderson**
- **Unconditional parenting – moving from rewards and punishment to love and reason** **Alfie Kohn**
- **Helping kids help themselves – A. Perry Good**

Takk fyrir og  
gangi ykkur vel!

Jákvæð samskipti á Facebook  
palloisland@gmail.com

Fyrirlesturinn er m.a. byggður á verkum Diane Gossen