

GAZE AT - nya sätt att kommunicera

Målgrupp:

Målgrupp: Invandrabarn och tonåringar i grundskolor och yrkesskolor.

Metod

Teaterpedagogik:

Användning av spel och aktiviteter som fokuserar på elevernas kroppsspråk, självuttryck och kreativitet för att träna deras färdigheter i icke-våldsam kommunikation.

Erforderlig tid

180-270 minuter

Bakgrundsinformation för undervisningen:

I den här modulen används en utmanande situation som utgångspunkt för att öva icke-våldsam kommunikation (NVC). Situationerna representerar möjliga konfliktsituationer som eleverna i en yrkesklass och en grundskoleklass kan stöta på. Eleverna spelar först upp respektive situation. Utifrån detta övas NVC:s steg med hjälp av aktiviteter och spel. På så sätt övar eleverna på att omvandla typiska konfliktsituationer till sammanbindande lösningar. För den här modulen är det viktigt att läraren känner till NVC:s fyra steg. Du hittar korta introduktionsvideor och fördjupningsmaterial nedan, i kapitlet "Ytterligare information".

Anmärkning: I tilläggs materialet för grupp 3 hittar du också en undervisningsserie som finns tillgänglig på engelska och som introducerar de fyra stegen i NVC och innehåller ordförrådsarbete och olika aktiviteter. Det vore idealiskt, men inte ett måste, om eleverna först kunde gå igenom en sådan introduktion.

Bakgrund: NVC ger möjlighet att förstå även om man inte godkänner en annan persons handlingar. Detta hjälper till att utveckla tolerans och empati för andra människors behov. NVC och andra kommunikationsfärdigheter är avgörande när man anpassar sig till en ny omgivning. Det är inte bara viktigt att lära sig ett nationellt språk utan också att förbättra



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

sitt kroppsspråk och rörelsens och rummets språk. Kopplingen av kroppsspråkets användning är en figur inom teatermetoder som kan bidra till att förbättra förståelsen för olika beteenden i nya kulturella sammanhang. Teatermetoder hjälper deltagarna att utveckla sin förmåga att uttrycka sig och förbättra en avslappnad kroppskänedom och ett avslappnat kommunikationsbeteende. Av dessa skäl används i denna modul teaterspel för att träna kommunikation och förståelse för kommunikation (dvs. situationer i klassrummet).

Syfte: Eftersom elever med olika nationaliteter och kulturella bakgrunder undervisas tillsammans är det viktigt att de alla lär sig att kommunicera med varandra trots att de kanske har olika uppfattningar. Genom att använda deras egna kroppar och röster i teaterpedagogiska lekar uppfattas erfarenheterna och inlärningsresultaten på ett särskilt kraftfullt sätt. Detta gör det möjligt för eleverna att på ett holistiskt sätt öva de NVC-steg som de lärt sig i den här modulen. Detta gör det möjligt för dem att tillämpa det de lärt sig i sina relationer hemma och att se på konfliktsituationer ur ett annat perspektiv i framtiden.

Lärandemål:

Självkompetens:

- Eleverna reflekterar över sina personliga tolkningar i sociala situationer.
- Eleverna förbättrar sin kropps- och självkänedom och får därmed självförtroende.

Social och interkulturell kompetens:

- Förbättra kommunikationsbeteendet.
- Eleverna förbättrar sin uppskattning/respekt för olika kulturer och människor.
- Främjande av gruppglädje och grupparbete. Kompetens för deltagarens självförtroende i gruppssammanhang.

Yrkeskompetens (tonåringar):

- Eleverna reflekterar över kulturella och sociala skillnader i yrkesmässiga situationer.
- Eleverna förbättrar den effektiva kommunikationen i arbetet: Förmåga att ge och acceptera feedback

Kommunikativa och språkliga färdigheter/kompetenser:

- Eleverna använder ordförråd om känslor och behov.
- Eleverna kommer att lära sig diskussionsregler som bygger på NVC.
- Tonåringar: Eleverna uttrycker sig professionellt på sin arbetsplats och lyssnar empatiskt på kollegor.

Kort beskrivning av lektionen:

I den här modulen övar eleverna på att reflektera över sin egen uppfattning i förhållande till (kroppss-)språket med hjälp av NVC. De kommer att diskutera svårigheter som de kan stöta på när de praktiserar NVC och hitta lösningar för att lösa dessa svårigheter genom att använda ett sammanbindande, icke-våldsamt språk. Eleverna kommer att göra detta genom att öva på NVC:s steg och tillämpa dem på en svår situation som är relevant för dem.

För att öva dessa steg bör eleverna erbjudas ordförråd och möjliga fraser för att tala om sina känslor och behov. Vi har förberett en vokabulär och en guide (litet kort med de fyra stegen i NVC) som kan användas för alla åldersgrupper. Var dock noga med att från det förberedda materialet välja de känslor och behov som är relevanta för den åldersgrupp du undervisar.

Välkomna klassen

Introduktion:

- Informera eleverna om syftet med dagens lektion:
 - Lära sig och öva på en ny form av kommunikation,
 - Att hantera konfliktsituationer på ett fruktbart och fredligt sätt.
- För detta ändamål: Spela upp en möjlig konfliktsituation,
- Du väljer antingen en specifik situation som har inträffat eller kan inträffa i din specifika inlärnings- eller yrkesmiljö eller väljer ett av följande två exempel.



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Aktivitet 1: Konfliktsituationer

Grundskola: När de leker blir två eller flera elever arga på varandra. En av dem använder en rasistisk förolämpning som hänvisar till en av elevernas hudfärg eller ursprung och säger åt honom/henne att lämna landet i stället för att ta itu med det verkliga problemet som orsakade bråket.

Yrkeshögskola: En elev kommer 10 minuter för sent till sin arbetsplats. Handledaren hälsar på honom/henne med orden: "Har du tittat på din klocka?" Eleven svarar förvånat: "Ja, det har jag gjort, och vad händer?". Chefen blir argare: "Du är för sent ute. Vi börjar här prick klockan 08.00. Inser du inte det?", - "Ja, okej, men det är bara 10 minuter."

Aktivitet:

Det är bara en fråga om att spela upp situationen. Resten av klassen kommer att vara observatörer. Berätta för eleverna att alla ska vara uppmärksamma och kunna förklara situationen efteråt.

Återkoppling:

- Be eleverna att beskriva situationen utan att göra en bedömning.
- Möjliga frågor:
 - o Vad hände i situationen?
 - o Har någon av eleverna varit i en liknande situation tidigare?
 - o Hur kände sig eleverna som spelade rollfigurerna när de spelade?
 - o Hur fick konflikten dem att känna sig?

Ta en stund för att reflektera tillsammans med eleverna över situationen och ge sedan kort information om konceptet NVC som ett nytt sätt att kommunicera. Låt eleverna veta att ni i den här modulen kommer att gå igenom NVC:s steg med hjälp av spel och aktiviteter. I slutet av modulen kommer ni gemensamt att försöka lösa den diskuterade situationen med hjälp av NVC-stegen. De steg som eleverna kommer att introduceras till är observation, känslor, behov och konkret handling.

Aktivitet 2: Att lära sig om observation

Introduktion:

Uttalande: Att uppfatta saker utan att döma dem är avgörande för NVC.

Låt eleverna definiera eventuella skillnader mellan observation och tolkning.

Observation är ett uttalande utan att döma, baserat på minst ett av de fem mänskliga sinnena,

Tolkning är en handling som innebär att man skapar en mening med ett fenomen eller en situation som en direkt följd av en observation,

Båda är nära sammankopplade och ibland svåra att skilja åt,

Se till att eleverna inte känner sig pressade; de ska inte ge en exakt definition av skillnaden.

Aktivitet:

Berätta för eleverna att ni kommer att öva på att reflektera över sina egna bedömningar, som påverkar hur de tolkar sina observationer. Be eleverna bilda par och beskriva varandras utseende/kläder i tur och ordning. På så sätt får eleverna ett första intryck av hur nära observationer kan kopplas till tolkningar (t.ex. "Du har vackert långt hår").

Återkoppling:

Ge eleverna lite tid att tänka på aktiviteten.

Möjliga frågor:

Var det svårt att skilja mellan tolkning och observation?

Vilka tolkningar är nära kopplade till observationer?

Aktivitet 3: Att lära sig om känslor

Introduktion:

- *Ha utskrivna känslokort (använd eller lägg till andra känslor - beroende på relevans för åldersgruppen).*



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

- *Berätta för eleverna att deras tolkning av en situation är nära kopplad till deras känslor.*
- *Fråga eleverna om deras känslor under den senaste övningen.*
- *Be om fler känslor.*
- *Använd känslokorten som hjälp.*

Aktivitet:

Låt fem eller sex elever välja ett av känslokorten utan att visa det för de andra. Be de elever som känner för att agera att spela en första scen. I bästa fall ska i slutet av aktiviteten alla elever som ville spela ha haft möjlighet att göra det. Förklara för eleverna att de ska spela upp en vardagsscen (t.ex. i snabbköpet med rollerna kassörska, shoppare och butiksdetektiv) där de ska bete sig enligt den känsla de har dragit från kortuppsättningen. Fördela rollerna bland eleverna (eller låt dem välja om du föredrar det). De andra eleverna observerar scenen. Efter fem minuter diskuterar du scenen.

Möjliga frågor:

- Vilka känslor identifierade de observerande eleverna?
- Var det svårt för de spelande eleverna att gestalta dem?
- Vilka svårigheter uppstod "när de handlade"?
- Hur kunde dessa ha undvikits?

Låt nu andra elever spela så att andra känslor och kombinationer uppstår. Du kan också spela upp en annan scen där interpersonella interaktioner är oundvikliga. Till exempel på bio (möjliga roller: kassörska, biljettförsäljare, besökare) eller på en fotbollsmatch (möjliga roller: spelare, supportrar, popcornförsäljare, domare).

Återkoppling:

Ge eleverna lite tid att tänka på aktiviteten.

Möjliga frågor:

- Vad lärde de sig om känslor?
- Hur påverkar känslor deras beteende?
- Hur skulle scenen kunna se ut om inga känslkort delades ut i förväg?
- Vad skulle förändras om alla elever valde samma känsla?

Avsluta med: Olika personer som är involverade i samma situation kan ha mycket olika känslor om den. Dessutom kan känslor ibland vara svåra att skilja från tankar. Ge dem tipset att känslor oftast kan kännas igen genom att de kan sättas i slutet av meningen "Jag är...".

Aktivitet 4: Att lära sig om behov

Introduktion:

- Känslor är alltid resultatet av vissa uppfyllda eller ouppfyllda behov.
- För att bättre förstå våra känslor måste vi förstå de behov som ligger till grund för dem.
- Använd den lista över behov som ingår i materialet för den här modulen.
- Du kan anpassa listan efter behov.
- Skriv upp behoven på tavlan eller skriv ut dem och dela ut dem till klassen.
- Diskutera:
 - o Vet eleverna vanligtvis varför de känner sig på ett visst sätt?
 - o Vilka behov känner eleverna redan till?
 - o Vilka är möjliga situationer där de uppfylls eller inte uppfylls?

Aktivitet:

I den här leken ska eleverna spela upp en situation där en person inte vill göra något och en grupp försöker övertyga dem. En av eleverna spelar den person som resten av gruppen försöker övertyga. Eleven förbereder sig för sin roll genom att tänka ut skäl till varför han/hon inte vill delta. Eleven bör också klargöra att hen inte vill låta sig övertygas. Skälet till att säga nej bör inte vara att bara avvisa frågeställarna.



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Nu ska gruppen försöka övertyga studenten. Den studerande avvisar och förklarar för gruppen sina behov så att gruppen sedan kan acceptera avvisningen och inte ta den personligt. Målet är att eleven ska kunna hålla fast vid sitt svar eftersom han eller hon vet att gruppen förstår de behov som ligger bakom avslaget och inte kommer att ta det personligt.

Observera: Om den elev som säger nej har svårt att komma fram till det "goda skälet" (behovet) kan en annan elev stödja honom i denna roll.

Möjliga situationer:

Vill du leka kurragömma med oss? (Nej, för jag vill vara ensam/ behöver tystnad/ vill koppla av).

Vill du titta på en film tillsammans? (Nej, för jag vill vara aktiv/ stanna ute)

Får jag kopiera dina läxor? (Nej, eftersom ärlighet är viktigt för mig/ jag vill bli sedd)

Kan vi glömma vårt gräl? (Nej, för jag vill bli förstådd/ behandlas rättvist)

Återkoppling:

- Ge eleverna lite tid att tänka på aktiviteten.
- Möjliga frågor:
- Vad tycker du om med aktiviteten?
- Vad är svårt?
- Vilka behov är särskilt viktiga för er?
- Hur får dessa behov dem att känna sig om de inte uppfylls?

Avsluta med: Det är inte lika lätt att erkänna behov som känslor. De är ofta omedvetna och kan få dig att känna dig sårbar. För NVC är det avgörande att förstå de behov som ligger bakom känslor och att uttrycka dem på ett fruktbart sätt för andra människor.

Aktivitet 5: Att lära sig om konkret handling

Introduktion:

- Syfte: Eleverna övar på att ge feedback på ett fruktbart, icke angripande sätt.

- Tillämpning av de NVC-steg som tidigare diskuterats.
- Material:
 - En liten boll att skicka runt bland eleverna,
 - Kort med påståenden,
 - Lista över behov,
 - Det lilla kortet med de fyra stegen för empatiskt lyssnande.

Obs: listan och kortet med de 4 stegen kan användas av eleverna under aktiviteten.

Aktivitet:

Idé: Två elever kommer att vara spelare; den ena kommer att ge ett dömande uttalande till den andra eleven. Resten av eleverna ställer sig mellan dessa två som en skyddsmur.

Börja: Den "attackerande" eleven väljer ett av korten med uttalanden och läser det högt (t.ex. "Du valde aldrig mig först till ditt idrottslag"). Han/hon passar bollen i riktning mot eleven på andra sidan muren. Eleverna i skyddsväggen fångar bollen och ger den till den elev som "attackeras". Alla elever, utom den "attackerande" eleven, försöker i samarbete ta reda på vilken känsla som ligger bakom den "attackerande" elevens uttalande och vilka behov som orsakar denna känsla. Den elev som har blivit "attackerad" kastar sedan bollen tillbaka till eleven och frågar om gruppens gissning:

"Känner du dig (dvs. ledsen) för att du vill/behöver (dvs. för att vara säker på att du hör till gruppen)?"

Om gissningen var rätt svarar den "attackerande" eleven genom att upprepa sin känsla och sitt behov. Nu funderar hela gruppen på en möjlig lösning/begäran (dvs. "vill du att jag ska välja dig tidigare när vi bildar ett lag nästa gång?").

Om eleven har fel kastar den "attackerande" eleven bollen tillbaka till honom eller henne och sedan gissar de en annan känsla och ett annat behov.



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Återkoppling:

Ge eleverna lite tid att reflektera och diskutera de svårigheter de har haft under denna aktivitet och de osäkerheter de kan ha.

Avsluta med: Försök att fokusera på dina egna känslor och hur de påverkar dina uppfattningar, men var samtidigt öppen och uppmärksam på andra människors känslor och behov.

Aktivitet 6: Sammanfattning

Inledning:

- Sammanfatta kortfattat vad du har lärt dig för att ge eleverna en överblick över sina nyvunna kunskaper. Eleverna måste ha lärt sig och övat hittills:
 - Grunden för hur man skiljer observationer från tolkningar,
 - Vikten av att vara medveten om sina känslor,
 - Vilka behov som kan ligga till grund för dem,
 - Hur man uttrycker allt detta på ett fruktbart sätt och hur man löser en konflikt.
 - Empatisk gissning och att hitta lösningar.
- Sista steget: Eleverna tillämpar sitt lärande på en möjlig verklig situation.

Aktivitet:

Be eleverna minnas den första situationen som de spelar upp. Förklara den situation som du valde för den första aktiviteten igen. Ge eleverna tio minuter att i lugn och ro tänka på vad som kan ha orsakat konflikten.

Fråga dem om de har någon idé om hur de skulle kunna lösa konflikten med hjälp av sina nyvunna kunskaper. Ge eleverna tid att dela med sig av sina idéer och se till att alla elever som vill delta får bidra till diskussionen. Ge eleverna återkoppling om deras tillvägagångssätt genom att upprepa NVC-stegen tillsammans med dem (dvs. "Vilka känslor uttrycks? Vilka behov kan de antas ha?") -Hjälpmaterial: litet kort med

de fyra stegen i NVC). Uppmuntra dem att spela igenom sina tillvägagångssätt och se vilka reaktioner de kan framkalla. Be nu eleverna att återskapa konfliktsituationen från början. Återigen kommer det att finnas en spelgrupp och en observatörsgrupp. När en elev från observatörsgruppen har en idé om hur man kan gå in i situationen på ett fruktbart, konfliktlösande sätt kan eleven räcka upp handen och säga "stopp" och spelarna stannar upp. Därefter säger eleven vem i spelgruppen som hen vill byta till. De byter roller och fortsätter scenen.

Återkoppling:

Ge eleverna lite tid att tänka på aktiviteten.

Möjliga frågor:

- Vilka känslor och behov observerade eleverna?
- Lyckades spelarna uttrycka vad de känner och behöver?
- Lyckades de förstå den andra personen?
- Har man hittat en lösning som alla inblandade var nöjda med?

Ge eleverna lite tid att reflektera över sina observationer och gå sedan vidare till den avslutande feedbacken.

Slutlig återkoppling av projektet:

För den sista återkopplingsrundan ska du ha reflektionsbladen utskrivna. Diskutera reflektionsbladet med eleverna. Ge eleverna lite tid att reflektera över vad de har lärt sig idag och fylla i frågeformuläret på egen hand. Ge eleverna en kort paus efteråt och ta dig tid att titta på de ifyllda blanketterna samtidigt som du antecknar vilka frågor du vill ställa till eleverna. Samlas sedan i en cirkel och ställ dina frågor. Se till att även ge eleverna chansen att dela med sig av vad som är viktigast för dem..

Utrustning som behövs:

- Liten boll (att skicka runt),
- Känslkort (se ytterligare information),
- Förteckning över behov,
- Litet kort med NVC:s fyra steg,



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

- Kort med påståenden,
- Reflektionsblad;

Användning:

Teaterpedagogiska metoder kräver en sofistikerad för- och efterdiskussion med alla deltagare. Eftersom elevernas inlärningsfokus här är på kommunikation får detta inte försummas. Ta tillräckligt med tid mellan aktiviteterna för att prata med eleverna om hur de kände sig under pjäsen och vad de tog med sig från den.

Möjliga frågor att inkludera i diskussionen/återkopplingsrundan efter varje spel:

- Vilka aspekter tyckte ni var svåra med övningen?
- Var du tvungen att vara särskilt uppmärksam på något?
- Vad var lätt för dig?
- Vad hjälpte dig?

Få alla elever att delta i diskussionerna. Alla känslor och tolkningar de kan ha är legitima och relevanta för ämnet. Var dock försiktig så att du inte sätter press på eleverna att delta.

Ytterligare information (bilder, länkar, formulär etc.)

- NVC-stegen förenklade:
<https://www.youtube.com/watch?v=NYkgbrZSAY0>
- Nonviolent Communication with kids: 5-minute kickstart + demo:
<https://www.youtube.com/watch?v=sPxDB26nbss>
- NVC när ditt barn är utlöst:
https://www.youtube.com/watch?v=NJgDKD_F6oc
- Icke-våldsam kommunikation i ett nötskal:
<https://www.youtube.com/watch?v=Dm1aHU4SXXs>
- Gaschler, Frank & Gundi: Jag vill förstå vad du verkligen behöver: Icke-våldsam kommunikation med barn. (engelsk utgåva). Books on Demand, 2017.
- Rosenberg, Marshall: Nonviolent Communication: Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (Nonviolent Communication Guides) (English Edition) 3rd Edition. PuddleDancer Press, 2015.

Källa för att **lära sig om: Konkrete åtgärder** och **Learning about: Behov:**

Kostyra, Karin: Die 50 besten Spiele für Gewaltfreie Kommunikation. Don Bosco Medien GmbH. München: 2021.

För en mer djupgående titt på NVC, se vårt kompletterande material. Dessa innehåller undervisningsenheter och material som är viktiga för att utveckla ordförrådet och kunskaperna hos eleverna.



Detta arbete är licensierat under en [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Europeiska kommissionens stöd till produktionen av denna publikation innebär inte att man godkänner innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för den användning som kan göras av informationen i denna publikation.



Co-funded by
the European Union