

Jákvæð samskipti – af hverju eru þau mikilvæg?

Páll Ólafsson
Félagsráðgjafi

Getur verið að þetta sé svona einfalt?

Að börn þroskist best - ef þau eru elskuð fyrir það sem þau ERU – en ekki vegna þess sem þau EIGA að vera!



Er þetta aðalatriðið?

- Það hjálpar okkur að vera hamingjusamari!
- Það gerir okkur að betri fjölskyldu!
- Það hjálpar okkur að ganga betur í vinnunni!

**GÆÐI
MANNLEGRA
SAMSKIPTA!**



Ungt fólk sem upplifir góð samskipti eru minna líkleg til að →

- nota áfengi eða önnur vímuefni
- taka þátt í ofbeldi eða vondri hegðun
- upplifa ótímabæra þungun
- upplifa tilfinningalegt álag



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**

Notaðu rétta aðferð í samskiptum við fólk!

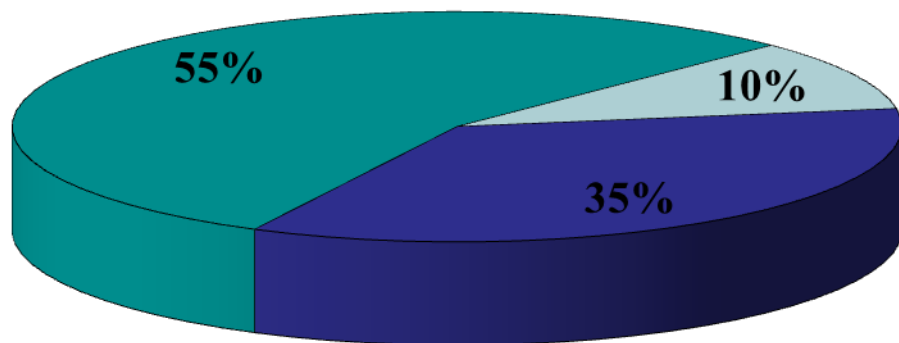
1. Talaðu við fólk

2. Hlustaðu á fólk

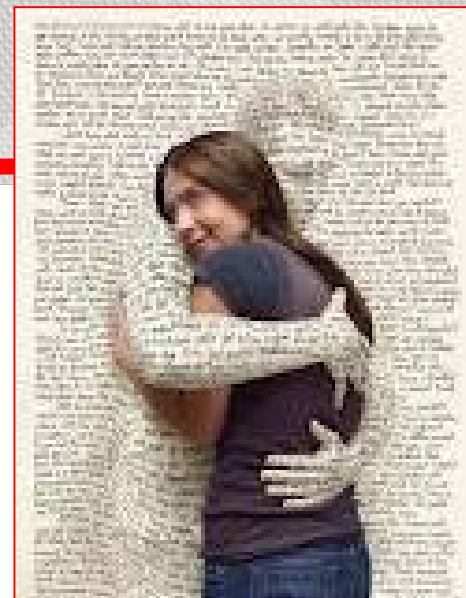
3. Horfðu á fólk

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

Það er ekki bara mikilvægt hvað þú segir! Heldur hvernig þú segir það!



- ORD
- TÓN
- LÍKAMSTJÁNING



Til þess að geta notað heilann verðum við að vera róleg!

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!



EKKI REFSA!



EKKI – hrópa, benda eða tala í kaf!
Afleiðingin er - uppreisn - puttin upp
og það er ekki þungalinn!
Barnið segir – mér er alveg sama!
endurtekur hegðun
- hefnir sín, kennir öðrum um!



Refsarinn

- Þú hlustar aldrei
- Þú ert alltaf
- Þú er það allra versta eintak sem ég þekki
- Þurkaðu glottið af andlitinu af þér
- Ef þú heldur þessu áfram þá áttu eftir að...
- Af hverju ertu ekki eins og systir þín



EKKI SÆRA!

- EKKI prédika eða kenna öðrum um!
- EKKI segja - Hvers vegna gerðir ÞÚ þetta 😡
- Barnið fer bara að – fela, ljúga, neita
- Barnið segir – fyrirgefðu, ég lofa, ég skal aldrei..
- Niðurstaðan er “Lítið sjálfstraust”



Samviskupúkinn

- Þú veldur mér miklum vonbrigðum
- Erum við ekki búin að tala um þetta áður
- Skiptir þetta þig engu máli
- Hvað myndi mamma þín segja við þessu
- Þú hefðir átt að vita betur
- Af hverju ertu ekki eins og systir þín

Ekki afsaka!

- Ekki afsaka hegðunina, fela hana
- Ekki segja – þú gerir það nú fyrir mig!
- Börn verða hráð þér – og öðrum „vinum“
 - og ef þú reynir að taka á hlutunum þá segja þau – Hvað af hverju ertu svona reiður
 - erum við ekki vinir?

Vinurinn

- Áttu erfitt núna
- Þetta er ekki þér að kenna – það var hann..
- Þau skilja þetta ekki
- Ekki láta þetta líta illa út fyrir mig
- Þú gerir það nú fyrir mig – er það ekki

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
- Spurðu – hver er reglan?
- Þegar svarið er fengið – segðu þá – getur þú gert það – takk fyrir!
- Gallinn er að börn festast í afleiðingum 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

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

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



Samvinna

Innri áhugahvöt – heilabörkurinn í notkun!

- Þú skalt – Hlusta, spyrja spurninga og horfa!
 - 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 þessu vegna þess að þetta tengist mannlegum þörfum okkar
 - grundvallarpáttum í sjálfsmynd þeirra
 - kjarnanum í myndun sjálfsaga hjá þeim
- Bara að spyrja þessara spurninga getur orðið til þess að barnið fer að þróa með sér myndina **“MANNESKJAN SEM ÉG VIL VERÐA”**
- 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?
 - Er það sem þú **gerir** að gefa 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: hvað finnst okkur í fjölskyldunni um að láta hvert annað vita hvar við erum?

Barn: Við eigum að láta vita hvar við erum – svo við séum örugg með hvert annað

For: Finnst þér þetta vera mikilvægt?

Barn: Já það er mikilvægt

For: 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

Uppbyggilegt samtal

- Hvað viltu?
- Hvað ertu að gera?
- Er það að virka?

- Já – þá ertu á réttri leið
- Nei – viltu ræða það sem er ekki að virka - viltu skoða aðrar leiðir

dæmi

- **Ég hata stærðfræði** (slæm tilfinning)
- Hvað er í gangi þar?
- **Ég þoli ekki að það sé verið að stjórna mér** (vill ekki)
- Hvernig ætti að gera þetta? (hvað viltu)
- **Að ég gæti fengið að vinna bara sjálfur** (ég vil)
- Hvernig yrði það betra fyrir þig?
- **Þá gæti ég andað** (þörfin fyrir frelsi eða áhrif)
- Svo þú vildir fá meiri tíma einn að vinna?
- **Já sko alveg!**
- Svo ef við finnum leið til að þú getir unnið meira sjálfstætt í bekknum – gætir þú þá gert það sem þú átt að gera?
- **Já** (finnið saman nýjar leiðir)

Hrósum fyrir hver þau eru en ekki bara fyrir það sem þau gera

Hvernig komstu að þessari niðurstöðu?

Þú ert svo klár

Lára, það er í lagi að gera mistök

Lára, þú ert svo fullkomin

Hvernig finnst þér hafa gengið?

Þér gengur svo vel í fimleikum

Þú ert með svo góða nærveru

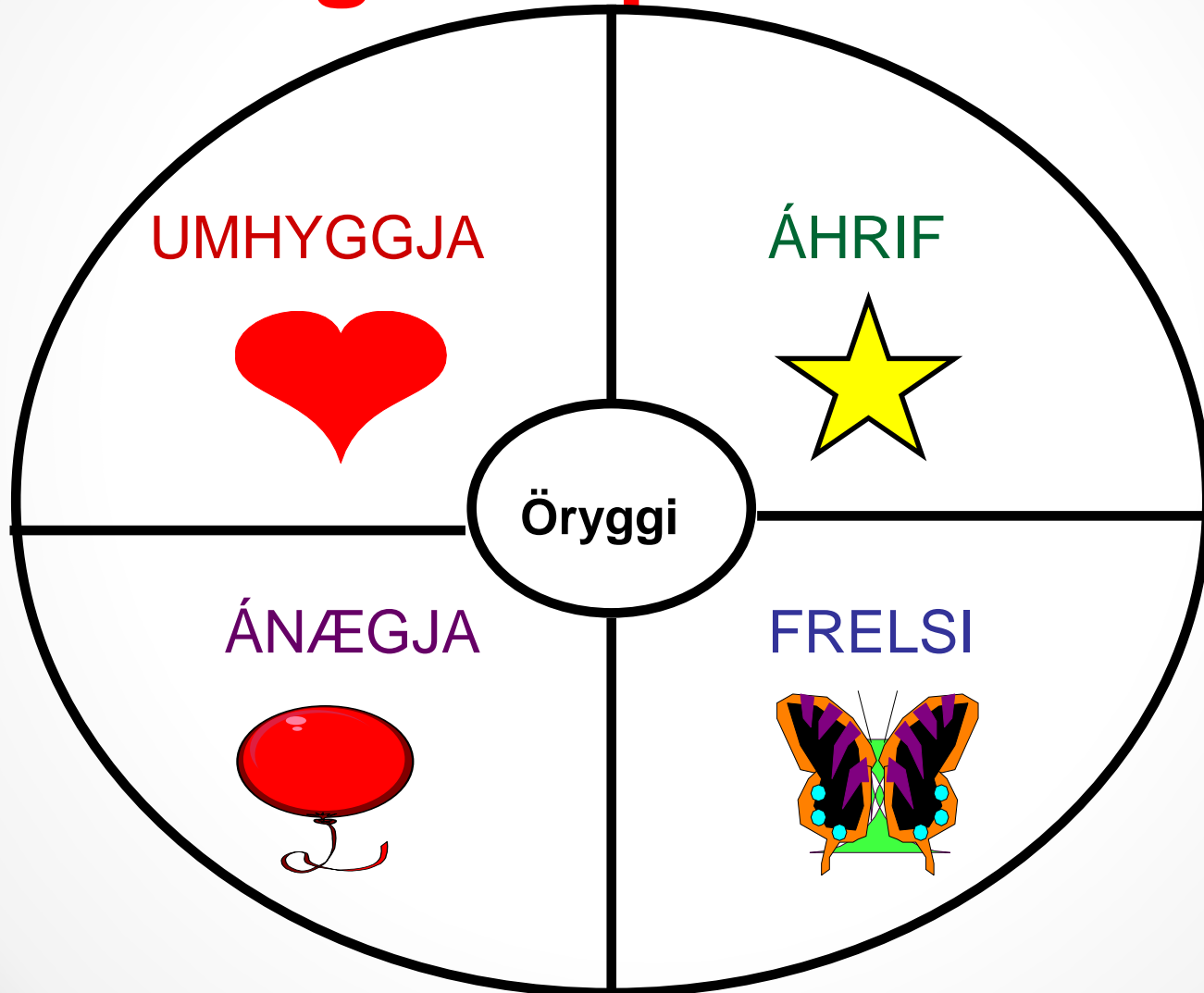
Þú lítur frábærlega út í dag

Ertu að gera eins vel og þú getur?

Duglegur strákur

Tölum fyrst um barnið og svo um vandann – þú ert frábær sonur en þessi hegðun er ekki að virka

Þetta eru grunnþarfir okkar allra!



Ást og umhyggja



- Þurfa mikið á félagsskap að halda
 - Hugsar um aðra
- Þarf mikið á faðmi og knúsi að halda
 - Gerir það sem hópurinn gerir
 - Vill að öðrum líki við sig
 - Gera mikið til að þóknast öðrum
- Yfirfærir hollustuna á vinina!
- Tekur þátt í einhverju þrátt fyrir að vera hrædd við það – t.d. setja myndir á netið!
- Ekki vera dómharður gagnvart þeim!
- Vertu gefandi – elskaðu þau skilyrðislaust – fyrir það sem þau eru !
- Kenndu þeim að stjórna lífi sínu – má segja nei – ég ræð yfir mínum líkama osfr.
- Vinir – vinahópar – lið - liðsheild
- 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?

Áhrifavald - Styrkur



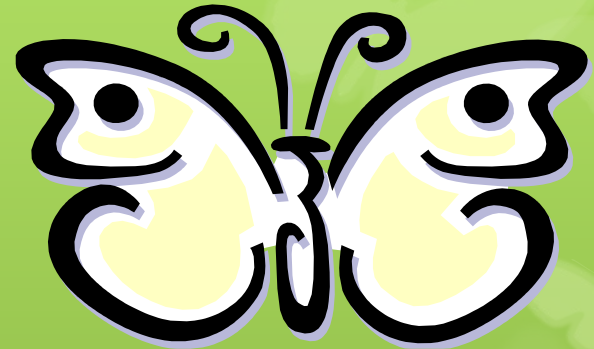
- * Vilja hafa stjórnina
- * Vilja vera best
- * Stressast ef mistekst
- * Mjög skipulögð, kerfisbundin
- * Fylgjast vel með áður en þau prófa nýtt

- * Gefa þeim tækifæri til að tjá sig – hafa skoðanir á hlutunum.
- * Gefa þeim hlutverk í vinnunni og heima – að þeim finnst þau vera til gagns.
- * Gefa tækifæri til að sýna færni sína – með verkum við hæfi.
- * Kenna þeim að það er í lagi að gera mistök.

- * Finnst þér þú vera hæfur sem foreldri - starfsmaður? Hugsar þú um þig – líkamlega - andlega?
 - * Færðu að gera eitthvað sem þú ert góður í?

Frelsi og sjálfstæði

- Vilja velja
- Endalaus orka - vera á ferðinni
- Alltaf að spyrja spurninga
- Láta ekki stjórna sér
- Sama hvað öðrum finnst
- Gaman af tilraunum - Til í alla nýja og spennandi hluti
- Leyfa þeim sjálfum að velja hvernig hlutirnir eru gerðir – hverig er farið að, öðruvísi skipulag
- Hjálpa þeim að meta árangur sinn sjálf – hvað fannst þér ganga vel – já ég er sammála því.
- Gefa þeim möguleika á að geta hreyft sig – td skokkhópa – leiklist - jóga
- Færðu að velja þínar leiðir – þínar aðferðir – prufa eitthvað nýtt –
Ertu stundum þú sjálfur – ekki bara starfsmaður eða foreldri – heldur fullorðins eitthvað?



GLEÐI OG ÁNÆGJA

- ✘ Þrá gleði – elska að skemmta sér! Eru stríðin!
- ✘ Vilja fá að njóta vinnunnar – skólans
- ✘ Alltaf gaman, líka að láta illa
- ✘ Gaman að spila, bandarakarlar, fíflast mikið
- ✘ Eru einbeitt – skemmtileg
- ✘ Eru vitur – fást við stóru spurningarnar

- ✘ Gefa tækifæri á að leika leiki – td í sumarbústaðnum, heima
- ✘ Spila Bingó, félagsvist, jungle speed osfr
- ✘ Spila spil sem krefjast hreyfingar s.s. Twister, feluleik,
- ✘ Gefa þeim tækifæri á að segja bandara, sögur td. við matarborðið.

- ✘ Kenna þeim mun á stríðni og einelti



Þú sjálfur: áttu stundum gleðilega stund með öðrum – færðu að vera skemmtilegur?

Áhrif



Umhyggja



Ánægja



Frelsi



Ertu svona í vinnunni!



Áhrif



Umhyggja



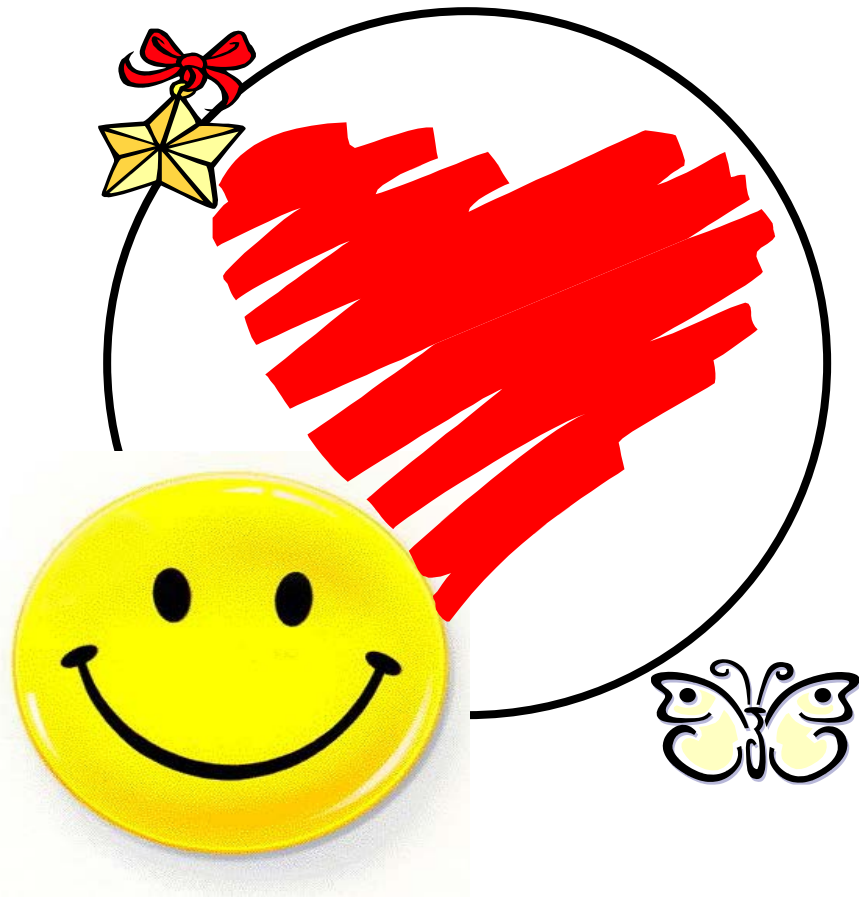
Ánægja



Frelsi



En svona heima hjá þér!



Áhrif



Umhyggja



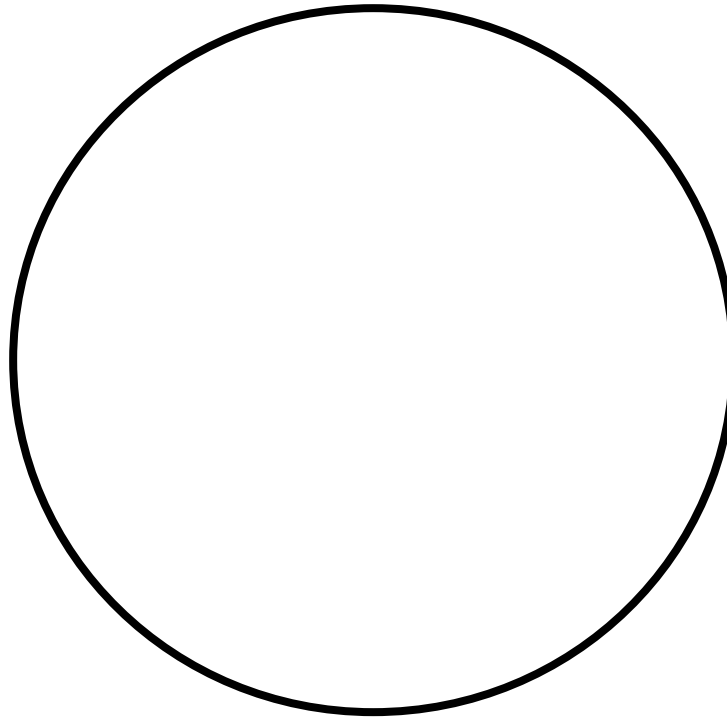
Ánægja



Frelsi



Hvernig ert þú?



heima, með vinum, í vinnunni o.s.fr.

Hvað gerir þú til að uppfylla þarfir þínar?

- Umhyggja
 - Fara í búðir með vinum, Bjóða 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

Ef eitthvað kemur upp á – spurðu þig

- Hvaða þörfum er barnið mitt ekki að mæta
- Hvernig getum við mætt þörfum þess
- Hvað viltu – hvað ertu að gera – er það að virka
- Get ég látið þig gera það sem ég vil að þú gerir

Mundu að það er alltaf ástæða fyrir hegðun einstaklinga!

– Barna og fullorðinna!

Hugsum þetta aftur!

- Hver voru mistökin
- Hvernig mættu þau þörfum þínum
- Særðir þú einhvern með því sem þú gerðir
- Hvað getur þú gert til að uppfylla þessa þörf án þess að særa einhvern
- Hvernig gæti sú áætlun gert þig sterkari

- **Notum viðeigandi orð**
 - farðu út - búðu hjá öðrum - ég þoli þig ekki!
- **Tölum saman um hvernig fjölskylda við viljum vera**
 - um tilfinningar - börn geta ekki gúúglað þær
- **Sjáum barnið en ekki hegðunina**
 - Hrósum fyrir hver þau eru – en ekki fyrir það sem þau gera
- **Njótið morgnana – finnið tíma á kvöldin**
 - kerti á morgnana, kvöldstund saman annars lagið
- **BORÐIÐ ALLTAF SAMAN (ok sem oftast ;-)**
 - eldið sem oftast saman
- **Munið eftir að hlæja – nota húnor**
 - þið voruð einu sinni börn unglingar – á gelgjunni - alveg að verða fullorðin en samt heima hjá mömmu og pabba!

Opnum svæðin!

- Getur þú leyst þetta sjálfur
 - Þekkir þú einhvern – viltu tillögu – á ég að segja þér
- Skiptir það raunverulega máli?
 - Áður en þú tekur slaginn - spurðu sjálfan þig, “skiptir þetta raunverulega máli?”
- Búðu til pásu takka – geta tekið hlé þegar það á við
-
- Notaður “Já, ef...” aðferðina!
 - Segðu “Já” eins oft og þú getur Má ég fara út að hitta vin minn?
 - Ef getur ekki sagt “Já” segðu “Já ef...” (Nei – þú átt eftir að læra)
 - Ef þú segir “nei”; ekki breyta því. Já - ef þú ert búinn að læra!
- Má ég vera úti til 12 í kvöld – nei það er bannað skv barnaverndarlögum – já ef þú ert orðinn 18 ára – já ef þú getur skipulagt það þannig að þú sért öruggur og ég rólegur
- Allir hinir aðferðinfarið og skoðið alla hina ;-)

Sjálfuppbygging ef þú gerir mistök– þú segir!

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!“

Hefðir þú getað gert eitthvað verra?

- Hefðir þú getað gert eitthvað verra
 - orðið ennþá reiðari
- Hvað varstu að reyna að passa uppá með þessari hegðun
 - hvaða gildi – þínar þarfir
- Væri betra að standa ekki með sjálfum sér
 - standa við þessi gildi – þessar þarfir – að vera ekki sá sem maður vill vera
- Gefðu þér hrós
 - þó þetta hafi ekki virkað eins og þú ætlaðist til þá var þetta betra en sumt annað sem þú gætir hafa gert
- Núna getur þú fundið aðrar - betri leiðir
 - ertu til í að ræða það – ég er til

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
-
- **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?
-
- **Ef ekki - þá segja hvað gerist núna – en líka prufa 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.**

Mitt hlutverk

Þitt hlutverk

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
- Á ísl - Barnið mitt er gleðigjafi
- 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
- Virðing og umhyggja – Sigrún Aðalbjarnardóttir

Takk fyrir og
gangi ykkur vel!

palloisland@gmail.com

Jákvæð samskipti - á Facebook