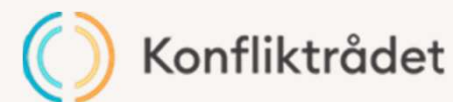




et samtaleverktøy for ungdom



Kommunikasjon

Samtaletema 7



INNSJEKKING





Hva skal vi jobbe med?

Hva lærte jeg sist vi møttes?

Hva er det som kjennetegner god kommunikasjon?

Nøkkelferdigheter for å skape gode relasjoner

Hvordan hjernen påvirker kommunikasjon

Hva har jeg lært i dag?

Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt noe
av det vi har gjennomgått så langt?





Hvordan jeg snakker og kommuniserer med andre

Fortell om en gang du kommuniserte noe på en god måte

Har du noen gang følt at det var vanskelig å kommunisere med en annen person?

Hvordan kan du fortelle noen at de har såret deg eller behandlet deg urettferdig?

Kjenner du noen som er veldig flink til å kommunisere? Hva er det som gjør dem så god til dette?



Hvordan får vi til god kommunikasjon?

God kommunikasjon

Vær ærlig og si ting klart og tydelig, slik at det ikke er noe tvil om hva du mener

Å balansere rettigheter og plikter

Vær opptatt av din egen og andres helse og velvære

Å bygge forhold

Snakk og oppfør deg på en måte som viser at du bryr deg og er interessert. Opplevelsen av trygghet er viktig

Respekt

Kommuniser på en måte som viser respekt for deg selv og for andre



Å snakke med andre

Hvem synes du det er lett å prate med?

Tenk over hvorfor det er så lett å prate med vedkommende

Hvem er det som er vanskelig å prate med?

Hva er det som gjør det vanskelig?



Hva er det som gjør kommunikasjon lettere?

Hva er det som gjør kommunikasjon vanskeligere?

Tenk på forholdet du har til vedkommende, kroppsspråk, metoden brukt for å kommunisere på, f.eks. på nett vs. ansikt til ansikt



Betydning av kroppsspråk

- Kroppsspråk er en ikke-verbal kommunikasjon som for eksempel ansiktsuttrykk og kroppsholdning
- Vårt kroppsspråk kan ha betydning for hva andre tenker om oss og hvordan de har det i forhold til oss

Hvis noen føler at de er lei seg, maktesløs og usikre, kan de vise dette med et *lukket* kroppsspråk, å gjøre seg liten, unngå blikkkontakt. Hvis noen føler seg sterk og trygg, vil de antageligvis gjøre det motsatte; gjøre seg stor, strekke ut og oppta mer plass.

- Kroppsspråk kan også ha betydning for hvordan vi tenker og føler om oss selv.

Hvis du "tvinger" deg selv til å smile og er komfortabel med å være åpen, kan dette faktisk hjelpe deg til å føle deg bedre. På samme måte, hvis du "later som" du er trygg og sterk, ved å påta deg en åpen og sikker kroppstilling, kan du føle deg tryggere og sterkere

TANKENE VÅRE KAN ENDRE KROPPEN, MEN KROPPENE VÅRE KAN OGSÅ ENDRE TANKENE

Aktiv lytting

Hvilke handlinger, ord og kropsspråk får andre til å lytte til deg?

Hvordan kan du vise andre at du virkelig lytter?



Selvtillit



Det kan hjelpe deg å tenke på selvtillit på en skala; *aggressivitet* mot andre på den ene enden og *passivitet*, slik at du aldri prøver å si noen imot, på den andre enden av denne skalaen. Målet er å jobbe mot midten, hvor du kan kommunisere dine behov med respekt = **selvtillit**

Lag en liste med eksempler på hendelser og beskriv hvordan disse kan håndteres på en god måte – med selvtillit. Hvordan ville disse hendelsene bli håndtert dersom du er aggressiv eller passiv?

Styrke selvtilliten

Steg 1: Beskriv hva problemet er og hva du føler, ved å bruke utsagn f.eks. "Jeg er lei meg fordi..."

Steg 2: Fortell hva du ønsker eller har behov for

Steg 3: Utforsk løsninger som er OK for deg og den andre personen – kompromiss er nøkkelen!

Steg 4: Prøv ut løsningene og se om situasjonen blir bedre

Empati

Empati er å føle **med** noen, sympati er å føle **for** noen.

Når du viser empati isteden for sympati, får det andre mennesker til å føle at de er forstått og "sett".

Det er dette som skaper kontakt og gode relasjoner mellom mennesker.

Legge merke til ledetråd

Har vedkommende endret seg og er det tydelig at følelsene er sterke?



Spør & Lytt

Spør hvordan vedkommende har det, bruk aktiv lytting så de vet at du er tilstede



Tenk gjennom

Sett deg inn i hvordan du kunne hatt det i en lignende situasjon.



Vær vennlig

Gi vedkommende tid og plass - hjelp vedkommende, lytt videre



Hva som kan skje med kommunikasjon når vi føler oss usikker eller utrygg

Dersom man har hatt traumatiske opplevelser, kan man sitte igjen med en konstant følelse av alltid å være på vakt ("hypervigilance")

Den hjernedelen som har ansvar for å vurdere trusler (amygdala) kan bli overaktiv, noe som kan få deg til å være 'skvetten' og føle deg sliten

Dette gjør effektiv kommunikasjon vanskelig



Hvordan amygdalaen “svarer” ved trusler

- **Fryse** – Beskjeden fra amygdala er å holde seg helt stille, inntil trusselen er over
- **Løpe** - Amygdala kalkulerer at du kan løpe fra trusselen for å komme deg unna
- **“Død”** - Å late som man er død inntil trusselen er over
- **Venn** –Amygdala kalkulerer at den beste måten å overleve på er å se på trusselen som en venn
- **Slåss** –Amygdala vurderer at den beste sjanse til å overleve er å slåss

Hva som kan hjelpe deg dersom du har vært gjennom traumatiske opplevelser

- Rådgivning og behandling
- Meditasjon
- Pusteteknikk
- Å snakke med noen du stoler på
- Være oppmerksomme på dine triggere
- Ta vare på deg selv
- Verdsette deg selv og andre



Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

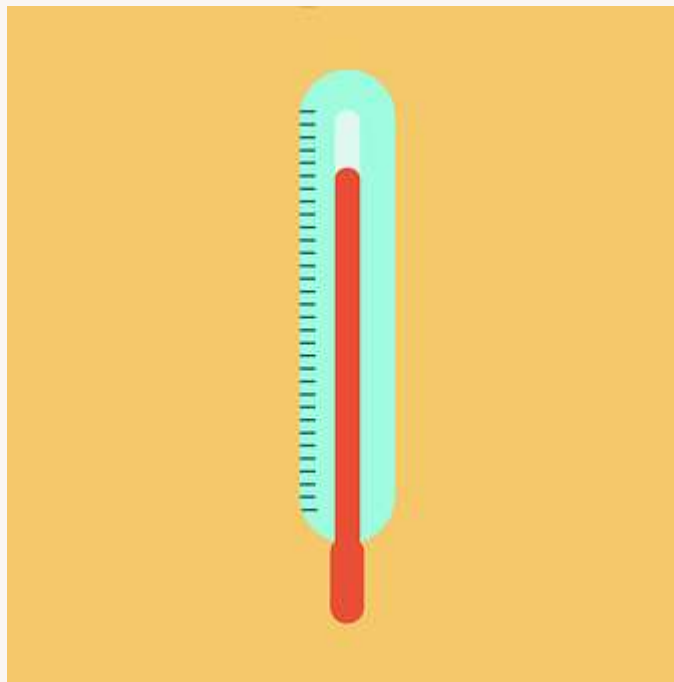
Opplever du at dette har vært nyttig og i så tilfelle hvorfor?

Hvilke ferdigheter vil du øve på?

Er det noe du kan legge til i din Good Life Plan?



Hvordan har
du det nå?



Sint

Urolig

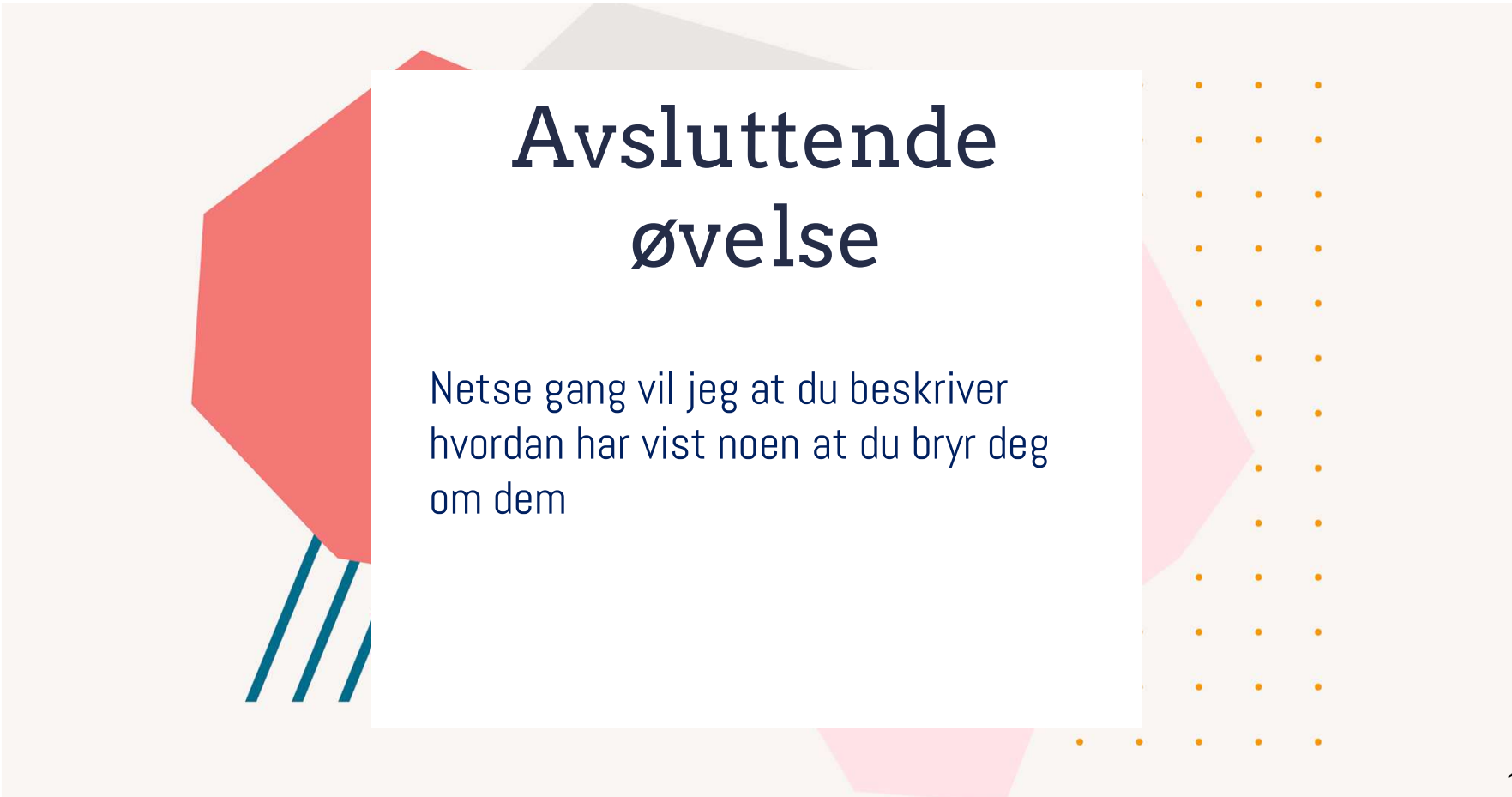
Frustrert/irritert

Bekymret

Trist

OK

Avslappet

The background features a light beige field with abstract geometric elements. On the left, a large red polygon is partially visible, with three dark teal diagonal lines extending from its base. On the right, a grid of small orange dots is arranged in a pattern that is partially obscured by a light pink geometric shape. The title 'Avsluttende øvelse' is centered in a dark blue, sans-serif font.

Avsluttende øvelse

Netse gang vil jeg at du beskriver
hvordan har vist noen at du bryr deg
om dem

Avsluttende tanker

De beste
relasjonene
handler om å gi og
ta

Vennlighet skaper
tillit og gode
relasjoner

