

Victor Hugo - Les Miserable. Brevet till förläggaren, så här såg det ut "?". Och förläggaren svarade: "!". Förutsättningarna för att förstå detta var att de hade förkunskaper om vad de stod för och att de kände varandra.

Haleys komet

En överste gav följande order till sin adjutant:

"I morgon kväll ungefär klockan 20 kommer Halleys komet att vara synlig härifrån. Detta inträffar endast en gång vart 75:e år. Ge order till alla soldater om uppställning på kaserngården i grötstall. Jag tänker förklara detta sällsynta fenomen för dem. Om det regnar kan vi inte se kometen och männen samlas då i kasernbiografen. Jag tänker då visa några bilder för dem på detta fenomen."

Adjutanten vidarebefordrade ordern till kompaniets kapten:

"På överstens order kommer Halleys komet att visa sig klockan 20 över vårt område. Se till att soldaterna bär grötrock i händelse av regn. Uppställning efteråt i biografen, där detta sällsynta fenomen, som bara visar sig vart 75:e år, ska äga rum."

Kaptenen beordrade löjtnanten:

"På överstens order blir det uppställning i grötstall i morgon kväll klockan 20. De berömda Halleys komet visar sig i biografen. I händelse av regn ger översten en ny order, vilket bara händer vart 75:e år."

Löjtnanten meddelade sergeanten:

"I morgon klockan 20 framträder översten i biografen tillsammans med Halleys komet. Ett fenomen som bara inträffar vart 75:e år. I händelse av regn ger översten order om att kometen visar sig bland oss i grötstall."

Detta var vad soldaterna slutligen fick höra av sergeanten:

"Om det regnar i morgon klockan 20 kommer den berömda general Halley, 75 år, att klädd i grötstall avskjuta en komet i kasernbiografen tillsammans med översten."

Som en slutsats av detta avsnitt bör du ha kommit fram till att det är ett trubbigt vapen, det där med sladder. Det kan återverka på den som sprider "budskap" och till slut slå till om denna som en fälla. Det är lätt att den som håller andras liv så lågt att de kan gå vidare med information som berör andras innersta liv, tankar och situation, utan att fråga om lov, kan få en häftig upplevelse som ger dem insikt om att de far illa med information. Så nästa avsnitt handlar om den grundläggande sundhet i sitt förhållande till en själv som man bör följa - respekt.

http://www.nkja.se/s/sok/sok_vapen.htm

Vilka faktorer är det som samverkar och påverkar kommunikationen i ett samtal.

Bilder från kompendie:

Kommunikationsprocessen

- Jag hör det jag vill höra
- Mottagaren gör en avkodning och strukturerar det, så att det som sänds blir meningsfull
- Mottagaren blir sändare och kommunikationen går fram och tillbaka.
- Erfarenhetsfält påverkar väldigt mycket. Om jag kommunicerar med någon som har samma erfarenhetsfält har man mycket gemensamt till skillnad från om man talar med

någon som har ett annat erfarenhetsfält. Man kanske anpassar sitt samtal efter detta. Underskattar eller överskattar erfarenhetsfältet. Jämför Victor Hugos brev.

- Sammanhang (den yttre rektangeln) kan få olika betydelse beroende på vilket kontext man befinner sig. Sammanhang påverkar hur vi tolkar kommunikationen.

Relationskompetens: $RK=f(M \times K \times F \times U \times S)$ Faktoranalys

<http://www.uky.edu/~drlane/capstone/interpersonal/competence.htm>

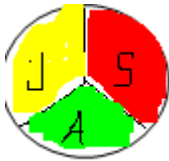
M= Motivation; K= Kunskap; F= Färdighet (hur kan jag omsätta mina kunskaper i praktiken); U= Utfall (man har ett mål med sin kommunikation; informationsöverföring; hur upplever jag det hela hur det fungerar); S= Sammanhanget. (Spitzberg & Cupach)

Watzlawicks första axiom: ”Det är inte möjligt att inte kommunicera”

Watzlawicks andra axiom: ”Varje kommunikation har en innehålls- och en relationsdel, så att den senare klassificerar eller kvalitetsmärker den förra och därför är metakommunikation.”

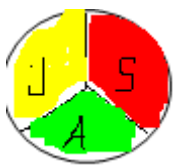
Bild nr 2: Kommunikationsstilar, Virginia Satir

1. Det blickade mönstret



- Inställsam – vara till lags; ja-sägare, ursäktar sig
En martyr som tar på sig skulden för allt som händer
Utplånar sig själv och sina egna behov.

Bakom detta ligger en känsla att vara hjälplös och värdelös.



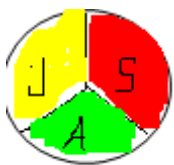
J=Jag

S=Sammanhanget

A=Andra

2. Det klandrande mönstret

- Hittar fel hos andra – uppträder överlägset – nedvärderar – avbryter – kritiserar
Ex. ”Varför kan du aldrig göra någonting rätt?”
Missar aldrig en chans att avbryta, säga emot, kritisera och nedvärdera.



J=Jag

S=Sammanhanget

A=Andra

3. Det kalkylerande mönstret

- Datamänniskan – korrekt – resonabel – utan tecken till känslor – det behärskade förnuftet
Hänvisar ofta till auktoriteter – talar abstrakt och omständligt.



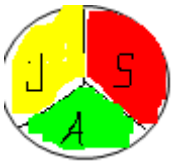
J=Jag

S=Sammanhanget

A=Andra

4. Det avledande mönstret

- Vad avledaren än gör och säger är det irrelevant till vad andra säger och gör.
Alltid byta samtalsämne – skämta – ingenting är viktigt och räknas



J=Jag

S=Sammanhanget

A=Andra

Självkänedom - Ulla Holm Empatiforskare

Professionellt förhållningssätt innebär att vägledas av det som på kort och lång sikt gagnar elever och föräldrars legitima behov och inte av de egna behoven.

Två förutsättningar:

1. Att acceptera att relationen inte är ömsesidig och jämlik.
2. Vara medveten om egna känslor och behov. (Det är inte de barn och föräldrar som jag jobbar med som ska bekräfta mig! Då kan jag inte vara den lyhörda och professionella hjälparen. Inte vara mamma! Det är mycket kränkande för ett barn att gå in och ta över föräldrarollen. Likaså att vara "kompis".)

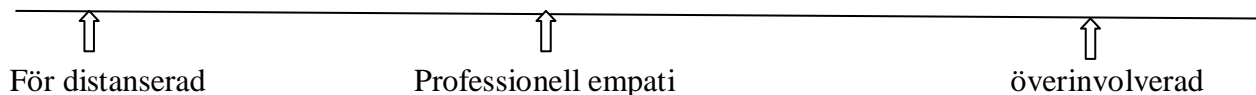
Maskrosbarn – vuxna har sett, bekräftat och förstått har gjort att de "överlevt".

Kärnan i professionellt förhållningssätt.

- Reflexion – reflektera över sig själv – se på sig själv med lite distans.
- Självkänedom
- Empati – förmågan att fånga upp en annan persons känslor och förstå dem.

Bidrag till den empatiska processen:

- Egna erfarenheter
- Andras erfarenheter
- Varseblivning – använda sig av alla sina sinnen.
- Egna känslor – avläsa egna känslor – affektiv resonans



Hjälplöshet är Sveriges dyraste känsla – stor risk för skenåtgärder. Stanna upp och analysera – det är aldrig så bråttom att man inte har tid att tänka efter.

Överföring av känslor och förhållningssätt, som man haft i tidigare relationer (barn-föräldrar) på nya relationer. Upprepa tidigare relationsmönster.

Behov vi måste se upp med som professionella hjälpare:

- Duktighet
- Makt och kontroll
- Behov av att vara omtyckt
- Rädsla för aggressivitet
- Attraktion
- Sadistiska impulser

Förneka inte dina känslor, då har du ingen koll på dem.

Viktiga frågor att ställa sig som professionell hjälpare:

- Hur tänker jag kring barn i svårigheter?
- Förklaringsmodeller? Teorier? Människosyn?
- Hur jag tänker påverkar hur jag handlar.
- Är jag medveten om att jag tolkar intryck utifrån min livshistoria och utifrån min inre värld?

- Är jag lyhörd och intresserad – här och nu?
- Tänker jag i termer av rätt och fel eller i termer av olikheter?
- Bedömer jag andra människors behov utifrån mina egna behov?
- Vad klarar jag själv?
- Vad klarar jag med hjälp av konsultation och handledning?
- Vad klarar jag remittera vidare – elevhälsan, BUP, socialtjänst, habilitering m.fl.?
- Hur reagerar jag på kritik?
- Hur reagerar jag på anklagelser och aggression?
- Hur reagerar jag på förtvivlan?
- Vad blir jag provocerad av?

Störningar i kommunikationen – dysfunktionella budskap.

Osäker självbild

För människor med osäker självbild och dåligt självförtroende läggs mycket kraft och energi på att få positiv bekräftelse – kommunikationens relationsdel kommer i förgrunden med risk för missförstånd och konflikter.

Kriser

Samma sak gäller människor i kris.

Förändringar

Då den sociala identiteten förändras vid t.ex. stora förändringar i arbets- eller familjelivet ökar risken för dysfunktionella budskap.

Dysfunktionella budskapens funktioner:

1. Dölja osäkerhet
 - Om man inte vågar ta ställning
 - Inte vågar stå för det man tycker och känner
2. Dölja intentionsaspekten i budskapet
3. Kamouflera olikhet
4. Kamouflera konflikter

Dysfunktionella budskap

A. Inkongruenta budskap – Vad och hur stämmer inte överens

Antydningar: Det egentliga budskapet ligger dolt i metakommunikationen.

Dubbla budskap: En motsättning mellan innehålls- och relationsnivå.

Paradoxala budskap: Inget av budskapen gäller.

B. Ofullständiga budskap:

Utelämning: Sändaren utelämnar delar av tanke och känslainnehållet.

Sluta mitt i meningen.

Utelämna sammanhanget.

Tankeläsningssyndromet.

C. Ospecifika budskap.

Man i stället för jag.

Övergeneraliseringar.

Undvikande svar.

Diffusa löften.

D. Indirekta budskap.

Att tala via en person.

Att tala om en närvarande person i tredje person.

Att tala för någon.

I samtal som handlar om svårigheter föds ångest. Samtalsledaren måste hantera ångesten så att den inte flödar över. Viktigt att bli av med det man tar in annars blir det ”mental förstoppning!”.

- Det kräver struktur i samtalet.
- Genuina möten mellan människor. (Viktigt att skapa möjlighet för detta genom att kräva att få en liten stund för sig själv för att ”ladda” och kunna vara lyhörd.)
- Goda kunskaper om försvarsmekanismer och bemästringsstrategier.
- Att vara varsam med orden. (Viktigt att använda vardagsord i så stor utsträckning som möjligt, särskilt när det gäller i samtal med föräldrar; impulsstyrd → kort stubin).

Försvarsmekanismer = en förvanskning av verkligheten som jaget använder för att skydda sig mot egna impulser och minnen som kan väcka ångest eller hota självkänslan. Omedvetna funktioner. Försvarets funktion är dels att skydda jaget från ångest och dels att fungera som en kompromiss mellan önskningar och verkligheten. Vi behöver våra försvar. Det finns goda orsaker till att de finns. Som pedagog arbetar man inte med andras försvar. **Försöka leva sig in i den andres perspektiv.**

- Bortträngning (omedvetet få bort det ur medvetandet. T.ex. sexuella övergrepp)
- Förnekande
- Aggression - när man blir utsatt för fara gäller det att försvara sig.
- Splitting – världen är svart eller vit. En är den goda och den andra är den onda. Är du inte med mig är du mot mig.
- Projektion – tillskriver någon annan det jag inte vill ha hos mig själv.
- Regression – gå tillbaka i utvecklingen. Barnet som får syskon, eller varit med om traumatiska upplevelser tappar förmågor de haft innan.
- Reaktionsbildning – låser fast känslor man har i dess raka motsats. T.ex. någon som man inte tycker om (eller inte tycker om mig) möter mig med vänlighet och då känns det obehagligt. Omedvetet!
- Rationalisering – förklara bort. ”Surt, sa räven om rönnbären!”
- Förskjutning – släpper ut sin känslor eller reaktioner någon annanstans.

Teoretisk referensram: ett interaktionellt perspektiv.

1.Samspelet inom och mellan olika systemnivåer.

Människan existerar på flera systemnivåer samtidigt – fysisk, psykologisk, social och andlig. Personlighet och egenskaper byggs upp i ett komplext samspel mellan arv och miljö. Orsakssammanhangen betraktas därmed som interaktionella och mångfaktoriella.

2. Meningskapande i socialt sammanhang i samspel med viktiga andra.

Människor är engagerade i en livslång process att i interaktion med andra skapa mening och innebörd åt sina upplevelser. Individens omvärlds- och självuppfattning, tanke- och handlingsmönster skapas och återskapas framförallt i nära relationer.

3.Mellanmänniskt beteende som kommunikation.

Allt beteende i mellanmännisklig interaktion är kommunikation.

4. Individuell verklighetsfattning.

Barnet konstruerar aktivt utifrån sin unika position och interaktion sin personliga, subjektiva ”modell av världen” och sin ”livsberättelse” med grundläggande värderingar av sig själv och av andra människor. I detta konstruktionsarbete eftersträvar barnet att skapa ett meningsfullt sammanhang i sina upplevelser, samt att uppnå en enhetlig ”känsla av själv”.

5. Samspelsmönster i utvecklingsperspektiv.

Förändring är oundviklig både i biologisk, psykisk och social mening. Samtidigt behöver individen kunna skapa en begriplig, hanterbar och meningsfull verklighet. I vuxen – barnsamspelet krävs därför en kontinuerlig avvägning mellan stabilitet och förändring, stöd och krav.

Följdsatser för problemlösning

1.Orsaken

Att förstå hela eller enda orsaken är ej nödvändigt. Många olika faktorer kan bidra till aktuell situation. Bättre att utgå från initiativtagarens egen upplevelse och beskrivning av problemet, samt skapa en situation där it:s beskrivning kompletteras och utvecklas tillsammans med andra berörda personer.

2.”Problemet är problemet”

Problemet giltigförklaras så som det upplevs och görs inte till en personfråga eller till någon hos personen underliggande patologi.

3.Samspelsmönster och problem.

Inom den vida variation av mänskligt samspel finns några grundläggande sätt att anåassa sig inbördes till ångest, hot och spänningar.

Stressmönster

- A. Emotionell distans
- B. Symmetrisk upptrappning – attack-försvar-attack
- C. Polariserad över-underordning
- D. Triangulering

4. Lyft fram positiva egenskaper och erfarenheter.

Vad fungerar/ skulle kunna fungera bra? Olyckliga hanteringssätt kan ofta omformuleras positivt. Försök synliggöra människors positiva intentioner och vilja till lösningar.

5. Framgångsrikt arbete underlättas av om vi vet vart vi vill komma.

Deltagarna bör tillsammans formulera önskade förändringar – dvs. mål och delmål formuleras gemensamt.

6. En liten förändring kan förstärkas när den sprids i ett system.

Samtalstekniker som kan tillämpas för samtliga "rutor" i matrisen.

1. Sättet att ställa och följa upp frågor.
2. Matcha, dvs kalibrera din kommunikation efter den andre.
3. Precisera med följdfrågor, obs särskilt generaliseringar, utelämnanden, förvrängningar.
4. Spegla, dvs visa kortfattat hur du uppfattar den andre, både beträffande känslor och sakinnehåll, både verbalt och icke-verbalt.
5. Sammanfatta, dvs spegling av lite längre innehåll. Problem, resurser, mål.
6. Omtolka, omformulera, delge egna synpunkter, kommentera, omtolka/utmana andras synpunkter konstruktivt.
7. Kommentera kommunikationen, dvs metakommunicera, både verbalt och icke-verbalt.

Därutöver allmänna tekniker för avslutning av samtalet.

8. Slutsammanfatta, resurser, mål, plan.
9. Ge hemuppgifter/-läxor, observationsuppgifter eller handlingar som utförs till nästa gång.