



VIP-oppgave: Å si ifra til noen når du ønsker endring

Aktuelle områder knyttet til folkehelse og livsmestring: å kunne sette grenser og respektere andres, å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner.

Opgaven er hentet fra lærerveiledningen til VIP Makkerskap.

Varighet: Ca. en klokke

1. Kommunikasjon – å si ifra på en ordentlig måte (10 min)

Lærer går igjennom tipsene med klassen (se side 2) og forklarer begrepene.

2. Oppgave rundt case (30 min)

Case: Du er på gruppe med Rolf i et gruppearbeid. Du opplever ikke at Rolf er like motivert som deg. Rolf kommer mye for sent, og gjør ofte ikke det du mener dere har blitt enige om. Rolf har sjelden noen ideer. Det nærmer seg framlegg og du er bekymra for resultatet. Du bestemmer deg derfor for å ta en prat med Rolf i håp om at det skal bli bedre.

- a) Sitt en og en og tenk igjennom følgende:
 - Hva er målet ditt med samtalen?
 - Hvordan kan du si ifra til Rolf på en ordentlig måte?
 - Hvordan kan du legge opp samtalen slik at Rolf ikke opplever den som kritisk eller som et angrep?
 - Bruk tipsene til god kommunikasjon (se side 2)
- b) Elevene jobber videre i makkergruppa. To makkere spiller ut casen, og det andre makkerparet er observatører. Hvis makkerne er tre stk, kan denne øvelsen også gjøres i makkerskapet med en observatør. Det ene makkerparet er Rolf og den som sier ifra (Chris). Rolf skal ikke svare, men respondere med kroppen og ev. tilbakemeldingslyder. Etterpå kan vedkommende si noe om hvordan det opplevdes. Observatørene observerer situasjonen, kroppsspråket og hvilke ord som blir brukt og noterer ned underveis.
- c) Etterpå snakker gruppa om øvelsen. Hvordan opplevdes det å si ifra? Hvordan opplevdes det å bli sagt ifra til? Hvilke tips ble brukt? Hvordan fungerte dette? Observatørene sier noe om hva de har sett. Er det noe som kunne fungert bedre?
- d) Elevene bytter par-roller og gjør øvelsen en gang til, der de to andre nå er observatører.

3. Oppsummering i plenum (10 min)

Lærer spør om noen vil dele noen tanker om oppgaven.

Hvordan følte det å følge tipsene? Var det vanskelig? Hva var vanskelig?

Er det noen som har tenkt over hvorfor Rolf oppfører seg som han gjør i gruppearbeidet?



Lærer kommer med noen innspill til denne måten å kommunisere på:
Det kan føles både rart og unaturlig i begynnelsen, men kan øves på. Det vil føles enklere og mer naturlig etter hvert. Mestrer du dette er det en nøkkel til god og tydelig kommunikasjon i klassen, med venner, med foreldre, i arbeidslivet etc.

Tips til god kommunikasjon

- **Vær bevisst på ditt eget mål med samtalen.**
Hvis du ønsker å finne en løsning på et problem må du være tydelig på ditt eget ønske samtidig som du må gjøre en innsats for å komme den andre i møte.
- **Bruk jeg-språk.**
Legg vekt på dine egne følelser og opplevelser. Du eier ikke sannheten, men dine opplevelser har en gyldighet i seg selv. F.eks.: «**Jeg opplever...**», «**Når det skjer, føler jeg at...**»
- **Vær bevisst kroppsspråket ditt.**
Har du armene knyttet foran brystet? Har du et åpent eller lukket ansiktsuttrykk? Gir du respons når den andre snakker, og hva slags respons gir du?
- **Tolker du den andre?**
Ikke definer hva den andre føler, mener eller er. Har du gjort deg opp en mening på forhånd? Har personen faktisk sagt det du mener den har sagt, eller er det en tolkning du har gjort? Er du usikker, spør, og legg vekt på egne følelser. F.eks.: «**Når du sier det føles det som om du mener jeg ikke er god nok, stemmer det?**»
- **Hold deg unna ord som «aldri» og «alltid».**
Hvis du mener at noe gjentar seg, kan du heller si «**Jeg opplever at dette ofte skjer...**».
- **Aksept at din versjon ikke er sannheten.**
I det du åpner opp for dialog vil du kunne oppleve at den andre kan ha en helt annen versjon av det som har skjedd. Kommunikasjon kan være krevende. Det er helt normalt at to mennesker opplever ting ulikt. Å få en konstruktiv tilbakemelding på hvordan du oppleves av andre er den beste måten å styrke din sosiale kompetanse på.