
Et essay om anerkendende kommunikation

Eksamens nummer: 5455

Anslag: 12889

Dansk, Kultur og kommunikation

Marts 2009

Pædagoguddannelsen

U.C. Syd, Kolding

Med et smil på læben

Jeg sidder og tænker på ordet kommunikation. Jeg prøver, at sige det højt nogle gange, skønt jeg er helt alene og det runger lidt i lejligheden, når jeg siger det. Jeg bider ordet over i kom-mu-ni-ka-ti-on. Jeg sidder længe og bare kigger på ordet og smiler. Jeg kan godt lide klangen i ordet. Jeg tænker, på hvordan kommunikation kan defineres. Ud fra min egen mening, er kommunikation en måde vi snakker med andre mennesker på. En måde vi formidler på. Der skal minimum 2 mennesker til at kommunikere. Eller skal der, for vi kommunikerer jo med os selv i vores tanker, og nogen gang snakker man højtlydt med sig selv, eller det gør jeg i hvert fald. Det er nu en underlig ting det at kommunikere. Lydende der kommer ud af vores mund, omdannes til ord, vi mennesker kan forstå eller har en for forståelse for. Det er ikke kun med ord, altså den verbale måde vi kommunikere med hinanden på. Vi mennesker udsender signaler og bruger vores kropssprog når vi skal kommunikere. Jeg får hurtigt et billede af nonverbalt kommunikation ind på lystavlen. Du og jeg, kender den vist alt for godt. Forstil dig, at du er sammen med 2 eller flere af dine venner eller kollegaer. Den ene ven siger noget dumt, og uden, at venen der nu dummede sig lidt, ser det, har du allerede kommunikeret med den anden ven. Du sender øjne, der præcis fortæller hvor dum og træls ven nr. et er. Jeg kender den i hvert fald godt. Jeg tænker tilbage på min praktik, hvor jeg var i en integreret daginstitution. Jeg husker tydeligt alle de øjne, jeg personligt har sendt til mine kollegaer om et barn. Det irriterer mig virkelig, at jeg gjorde det, nu hvor jeg tænker over det. For det første kunne det være, at barnet så det, for mit formål var jo ikke at gøre barnet ked af det. Jeg ville selv blive ked af det, hvis jeg så nogen vende øjne af mig. Jeg ville få følelsen af, om personen ikke kunne lide mig, og jeg tror også jeg ville tænke mig om næste gang jeg sagde noget, i selskab med personen. For det andet skulle jeg have snakket med barnet om det, hvis der var noget jeg synes var irriterende i dets opførelse. Min hensigt var ikke, at kritisere barnet eller på anden vis, gøre barnet ked af det. Så måden at kommunikere med øjnene på, er for så vidt mulig, ude af min kommunikation, men jeg kan jo falde i, for vi er jo kun mennesker.

Nok om det, det var kommunikationen vi kom fra. Jeg ved, at der er mange måder at kommunikere verbalt på. Det fascinerer mig virkelig. Jeg synes det er vild spændende, at se på den måde vi snakker til hinanden på. Hvilket jeg tror, afhænger af hvordan man ser sig selv. Måden vi

snakker til hinanden på, påvirker vores hverdag. Hvis kæresten om morgenen har været sur og har vrisset af dig, tager du det med videre resten af dagen. Derfor synes jeg det er vigtigt, at have i baghovedet, når man møder ind i institutionen til en arbejdsdag, hvilken morgen barnet, kollegaen, forældrene og for den sags skyld ens egen morgen, har været. Tænkt over det, næste gang du møder ind på arbejde! For det vil jeg gøre.

Jeg har fra egne erfaringer oplevet, at mange børn har svært ved at sidde stille og høre efter. Ligeledes at barnet kan have svært ved, at håndtere alle de input, de bliver stillet overfor i løbet af dagen. Jeg kan ikke uden videre afgøre om kulturen vi lever i, har betydning for dette. Man kunne forstille sig, at forældrene ikke har overskud i hverdagen til at sætte grænser eller have den nødvendige tid til sit barn. Barnet kan også have oplevet meget negative svar eller signaler fra forældre, men også fra pædagoger i en travl hverdag. Det kan give megen frustration hos os pædagoger. Vi pædagoger møder hverdag de såkaldte "møgunger" eller det barn man hører sine kollager, eller sig selv sige om "*Hold fast, han er da godt nok træls i dag*". Jeg tænker tit over hvordan man kan håndtere børnene på en god og positiv måde, så barnet føler sig set, hørt og respekteret. Jeg vil gerne understrege, at disse "møgunger", eller hvad man nu vælger at kalde dem, er super dejlige børn og jeg smiler ved tanken om alle de dejlige timer jeg har haft sammen med dem.

Jeg har ofte oplevet, at en dag med meget skæld ud og sure miner, dræner én for energi. Når arbejdsdagen er slut er man uoplagt og træt på en dårlig måde. I min praktik oplevede jeg en dreng, og for at sige det på en lidt upædagogisk måde, der virkelig gik mig på nerverne. Jeg oplevede ham som irriterende og træls. Han var virkelig den dreng der kunne få mit pis i kog. De følelser han bragt inde i mig, var frustration, vrede, irritation, og en følelse af opgivelse. Jeg kan give et eksempel på følelserne. Vi er ude på legepladsen og det er sidst på foråret, solen skinner og der er liv og glade dage. Jeg har for ottende gang, været henne ved drengen, Peter, og fortælle at han ikke måtte cykle på fliserne. Det er sådan, at på legepladsen var der lige blevet lavet en super fed cykelbane, og det hed sig at det kun var de små børn der måtte køre på scooter på fliserne. Peter var 3½ år og skulle derfor cykle på den super fede cykelbane. Men Peter kunne ikke forstå hvorfor han ikke måtte cykle på fliserne. Så jeg henvendte mig til Peter for at fortælle ham, vel og mærket for ottende gang, at han ikke måtte cykle på fliserne. Jeg kunne mærke inde i mig selv

hvor træt og frustreret jeg blev på Peter og havde næsten lyst til at opgive, fordi jeg aldrig troede han ville kunne forstå det. Selv denne niende gang kunne jeg ikke fortælle Peter at han ikke måtte cykle på fliserne. Men jeg opgav ikke!

Over min egen frustration, gik jeg på opdagelse i bøgerne. Jeg havde brug for en tilgang eller en ny måde at kommunikere med Peter på, såvel som til de andre såkaldte "møgunger", og igen de er jo nogle dejlige børn uanset hvad. Jeg havde brug for en positiv tilgang til den slags situationer, hvor man bare har lyst til at give op. Det var her jeg faldt over *anerkendende kommunikation*! Da jeg læste om anerkendende kommunikation, kunne jeg mærke et smil snige sig på vej. Jeg fik en følelse af, at den her tilgang kunne godt gå hen og hænge ved.

Jeg fik "aha"-oplevelser og mod på, at tage udfordring op med de problemstillinger der forekom i løbet af en dag. Jeg prøvede forskellige metoder, for at kunne fremme min forståelse af Peter og hans verden. Jeg tog mig efterfølgende i, at jeg hyggede mig med Peter. Jeg oplevede til min glædelige overraskelse, at Peter var en dejlig dreng og ikke så slem som jeg først havde bildt mig ind. Det helt store gennembrud i sagen var, da jeg begyndte at stille positive forventninger til Peter, og se på hans ressourcer. Pludselig fandt jeg ud af, at han kunne mere end hvad mine forventninger fortalte mig. Et eksempel kunne være, vores ofte store kampe med den kære flyverdragt og de dumme vinterstøvler. Jeg havde ofte observeret, at Peter blev frustreret når han skulle i gang med at tage overtøj på. Det tog Peter rigtig lang tid, og det var et stort irritationsmoment for os pædagoger. Kommunikationen til Peter var ikke altid den mest anerkendende. Desværre. Jeg opdagede at han blev forstyrret af de andre børn der var omkring ham. Så ved at se ham og forstå ham, tog jeg ham ud hverdagens trælse kontekst og gav ham en ny. Nu var det kun Peter og jeg der var i garderoben. Jeg med mine bedste lærte anerkendende kommunikation, fik jeg ham i tøjet, uden den store scene. Det var både en dejlig oplevelse for Peter, eller det håber jeg i hvert fald og for mig. Peter havde fået en positiv oplevelse af, at han godt kunne noget. Jeg havde fået bekræftet, at en tilgang med anerkendende kommunikation virker. Igen sidder jeg med det smil på læben, det varmer, at tænke tilbage på den oplevelse.

Jeg vil lige understrege, at for at kunne have en anerkendende tilgang og derved kommunikation, skal man se på sig selv først. Kristine Sort Jensen mener man skal vide hvor ens egne grænser er og hvad man står for. F.eks. jeg har et "problem" med, at børnene kravler op i træerne. Jeg er

simpelthen så bange for at de skal falde ned. Inden den anerkende tilgang ville jeg have sagt noget i stil med "Nej, kan I ikke godt lade vær med at kravle der op", uden nogen egentlig grund til det. Med den anerkende tilgang vil jeg nu sige "Jeg kan godt se det er sjovt, at kravle så højt op, men jeg synes ikke det er en god ide, da **jeg** er bange for, at I skal falde ned". Nu har jeg givet udtryk for mine følelser og givet børnene en grund og derved har jeg også vist hvor mine grænser ligger.

Den anerkendende tilgang er for mig, fokuseret på muligheder, succeser og ressourcer og ikke på fejlfinding. Det handler om, at respekter det andet menneske for den det er. En ting jeg synes der er vigtigt at understrege er, at anerkendelse ikke forudsætter enighed. Altså, man kan godt være uenige i dens andens meninger, men man skal kunne respekter meningen. Som Lis Møller så godt siger;

"At forholde sig anerkendende i praksis forudsætter, at vi for en stund kan slippe vores eget ståsted og være med den anden."¹

Alt dette er noget jeg rigtig godt kan lide ved anerkendende kommunikation. Det er en positiv måde, at være sammen på. Jeg tænker, at man ikke altid kan være anerkendende. Ligeledes kan man ikke altid være underkendende. Så vi er lidt af begge dele.

Min holdning er at man ikke lære anerkendende kommunikation over en dag eller på et kursus, det er en proces der tager lang tid, hvilket Lis Møller sikkert vil give mig ret i. Og jeg tror aldrig man bliver helt færdig. Anerkendelse giver mig en god følelse inden i. Både når jeg anerkender og når jeg bliver anerkendt. Det er så dejligt at få, at vide, når man gør noget godt, og jeg kan leve længe på, at blive anerkendt. Jeg er også overbevidst om, at man ikke udvikler og ændre os ved forklaringer, påbud og anvisninger. Jeg mener, at vi udvikler og ændre os gennem oplevelsen, af en god og positiv relation med andre mennesker. Sjovt nok var det ikke en positiv reaktion jeg fik fra Peter, når jeg sagde til ham: "Peter, du **skal** lige stille din kop over på rullebordet" og dette er uden øjenkontakt og med en ligeglad tone i stemmen. Jeg tænkte med det samme da ordene kom ud af min mund, ØV BØV, nu faldt jeg i igen. Det hul jeg faldt i var mangelsprog og jeg ville jo gerne være i ressourcesprog, jeg ville gerne se på barnets ressourcer og kompetencer. ØV ØV ØV! Jeg

¹Lis Møller, *Anerkendelse i praksis*, 2008

husker tydeligt når jeg fik formuleret mit sprog med mangler i, så var det ikke altid det kønneste. Jeg følte mig heller ikke som en god og forstående pædagog. Mangelsprog er for mig, at man fokuser på mangler og fejlfinding. Hvis jeg i stedet havde sagt: "Peter, **kan** du ikke lige stille din kop over på rullebordet", med øjenkontakt, og et smil på læben. - Så skete det oftere, at han virkelig gjorde det, uden brok. Jeg kan huske de gange hvor det lykkedes mig at bruge resourcesproget, blev jeg glad inden i og smilet kom frem. Jeg kan godt lide opstillingen mangelsprog og resourcesprog. Bare det, at man ændre et eller to ord i en sætning, kan give helt andre resultater, hvilket jeg synes er tankevækkende. Jeg har førhen brugt mangelsprog i forhold til mig selv også. Det kunne f.eks. være, når et barn kom hen til mig med et stykke papir, og spurgte og jeg kunne lave en papirflyver. Barnet så på mig med forventningsfulde øjne og jeg svarede "Jeg er ikke særlig god til at lave papirflyvere!", med et lille hint i stemmen "du må nok hellere finde en anden." Når jeg ser mig selv i resourcesprog, skulle jeg i stedet sige: "Jeg kan da øve mig på at lave en papirflyver til dig." Det hele gælder om at se på egne og andres ressourcer, når man kommunikerer. Jeg synes også at man bliver mere glad, når man snakker i resourcesprog.

Jeg sidder med et smil på læben... Jeg tænker på hvordan anerkendelsen lyder i andre lande. Mine tanker flyver hurtig til Italien, og jeg forstiller mig italienere som højt råbene, mange fagter, stor mimik og lidt aggressive. Jeg forstiller mig et lille sted der ligger tæt ved vandet og solen står højt på himlen. Inde i køkkenet står der en lettere overvægtig dame midt i 50'erne. Hun har forklæde på og håret er sat op i en knold, og det har en stærk sort farve. Grydeskeen er plantet solidt i hånden og pastaen hænger til tørre, dét er netop blevet lavet. Hun tramper ud af køkkenet med grydeskeen i hånden. Hun spejler ud over markerne der ligger bag huset. Da hun får øje på hendes mand, brøler hun alt hvad lungerne kan, på italienske gloser "Alfredo, dobbiamo marngiare". Nu tænker jeg over om hun mon smiler? Hvordan er hendes kropssprog - er det åben eller lukket? Er tonen i hendes stemme mild eller grov? Er mimikken og fagterne anerkendende?

Jeg sidder med en dejlig følelse i maven og et smil på læben. Jeg føler den anerkendende kommunikation komme ind under huden på mig. Jeg glæder mig til at arbejde videre og forsøge mig med anerkendende kommunikation. Og selvfølgelig til, at give andre et smil på læben.

Litteraturliste

- Billund, Lise og Zimmer, Anne – Stof til eftertanke, om anerkendelse som næring til udvikling i relationer – I Alrø, Helle og Kristiansen, Marianne (red), *"Dialog og magt i organisationer"*, Aalborg Universitetsforlag, 2004
- Jensen, Kristine Sort – Fra fejlfinding til anerkendelse, om udvikling af relationskompetence – I Hertz, Berit og Iversen, Frank (red) *"Anerkendelse i børnehøjde"*, Forfatterne og Psykologisk Forlag A/S, 1.udgave, 1.oplag, 2004
- Møller, Lis, *"Anerkendelse i praksis"*, kapitel 1 og 2, Akademisk Forlag, 1.udgave, 1.oplag, 2008
- Schibbye, Anne-Lise Løvlie – Fra begrænsning til afgrænsning – Ritcihe, Tom (red), *"Relationer i teori og praksis"*, Billesø & Baltzer, 2.udgave, 2004