

Reflektionskort II: Kommunikation

Introduktion:

Att kommunicera är både enkelt, men också svårt. I en familj tolkar, känner och läser man in och av varandra. Man lär sig vara lyhörda för varandra. Med en bra kommunikation skapar ni en gemensam verklighet och möjlighet för alla att må bra. Ni är också era barns förebilder i hur man kan kommunicera.

Verbala budskap: förmedlas med ord.

Vokala budskap: förmedlas via rösten: t.ex. röststyrka, artikulation, tonläge och talhastighet.

Kroppsliga budskap: som människor sänder via kroppen: t.ex. genom blickar, ögonkontakt, ansiktsuttryck, ställning, gester, fysisk närhet, klädsel och hur välvårdad man är.

Beröringsbudskap: enskild kategori av kroppsliga budskap. De sänds via beröring och får olika innebörd beroende på vilka delar av kroppen man använder, vilka delar av den andras kropp man rör vid, hur varsam eller bestämd beröringen är och om man har fått tillåtelse till beröring eller ej.

Handlingsbudskap: budskap som människor sänder när de inte har den andra framför sig. Till exempel skickar brev, e-post eller räkningar. (kategorierna baserade på Richard Nelson-Jones teori)

Kausal prat: Praktiska frågor, orsaksprat

Konflikt prat: Då vi inte kommer överens. Konflikter som går att lösa och konflikter som inte går att lösa. Välj dina strider. Vad går att lösa?

Vänprat: Ditt och datt prat. Stöder och bygger upp er relation i familjen. Man bekräftar varandra. Vardagsvänlighet.

Mål med denna träff:

Att reflektera över ens sätt att kommunicera och bli hörd (bekräftad).

Återkoppling från förra träffen:

Vad fick du med dig från förra träffen?

Finns det någonting du ännu vill diskutera kring?

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på

- När jag är stressad så kommunicerar jag...
- Det jag upplever är svårast med kommunikation är...
- I min familj kommunicerar vi med (vilket sätt)...

Diskutera i grupp eller med din partner

Samtalsfråga 1:

Vem upplever du blir mest hörd i er familj?

Möjliga följdfrågor:

- *På vilket sätt önskar du att din partner hör dig?*
- *På vilket sätt önskar du att din partner ser dig?*

Samtalsfråga 2:

Spegla känslor. Hur ser samtalet mellan dig och din partner ut om du påstår eller undrar? "Jag tycker du.." eller "Jag undrar om.."

Möjliga följdfrågor:

- *Fundera kring vilket budskap meningar som "Du gör alltid så här.." eller "Du är alltid.." förmedlar*
- *Byt till att prata utgående från jag perspektiv tex "Jag upplever att du är arg/ledsen/irriterad..."*
 - *Jag tycker mig höra att du är...(arg, ledsen, besviken etc.) jag kan ha fel. Är det så här?*

Samtalsfråga 3:

När din roll i ett samtal är att lyssna på t.ex. din partner / ditt barn som berättar om sitt intresse.

- *Hur lyssnar du? Är det skillnad på att lyssna på din partner och ditt barn? På vilket sätt?*

Möjliga följdfrågor:

- *Hur är ditt kroppsbudskap?*
- *Är du närvarande?*
- *Hur är din ögonkontakt?*
- *Hur är ditt minspel?*
- *Hur är ert personliga utrymme (hur sitter ni, avstånd etc.)*
- *Vem är mest pratsam respektive tyst i er familj.*

Hemuppgift:

Diskutera/fundera kring hur du behöver närhet och när du vill ha avstånd?

- *Fråga även din partner hur hen vill ha det med närhet och avstånd?*

Om det fanns någon ouppklarad historia mellan er, vem skulle vara mest beredd att be om ursäkt?

Frågor med öppna svar: *Hur har du haft det idag? Vad har du gjort idag?*

Frågor med slutna svar: *Har du haft en bra dag? Detta är frågor som ställs så man har bara tvåsvarsalternativ: Ja eller nej*

Avslut:

Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?

Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: _____

Tid: _____

Plats: _____