

**SAMLINGSBESKRIVELSE: IKKE-VOLDELIG KOMMUNIKASJON**  
**10. TRINN - ROBUST UNGDOM Revidert 2025**



www.robustungdom.no

TEMA	IKKE-VOLDELIG KOMMUNIKASJON	FORMÅL
Samling innhold	<p>Til denne samlingen anbefaler vi at skolen kjøper inn boken "Klassen" av Marte Spurkland (Cappelen Damm, 2017), og leser høyt "Daran" s. 36-40 om organisert slåssing og veien ut. Vi anbefaler også innkjøp av boken "Ikkevoldskommunikasjon. Giraffspråk – et språk for livet" av Marshall B. Rosenberg (Arneberg, 2006).</p> <p>Samlingen handler om ikke-voldelig kommunikasjon. Gatemebling brukes som eksempel på slik kommunikasjon i praksis.</p> <p>Nøkkelen til ikke-voldelige kommunikasjon er å få tak i følelsene som ligger bak, og klare å uttrykke egne følelser og behov med ord. Vi må trene i fredstid for å klare dette når det oppstår konflikt.</p> <p><b>Oppskriften på diplomatisk, ikke-voldelig problemløsning er slik:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hva skjer? Prøv å forstå situasjonen</li><li>2. Beskriv situasjonen så objektivt du kan</li><li>3. Hva føler du?</li><li>4. Hva ønsker du skal skje?</li><li>5. Hva trenger du nå?</li><li>6. Hvordan forstår DEN ANDRE situasjonen?</li><li>7. Hva føler og ønsker den andre?</li><li>8. Hva trenger den andre?</li></ol>	Lære en fremgangsmåte for ikke-voldelig kommunikasjon
Organisering	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 minutters plenumsforedrag v/foredragsholder. 90 minutters lærerstyrt prosess i klasserommet</li><li>• Kontaktlærer (eller en lærer som klassen er trygg på) bør følge klassen i begge timene. Det bør legges til rette for å bytte timer innbyrdes</li><li>• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle lærere en uke før. Ansvar: Trinnleder</li><li>• Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. De kan få samlingsbeskrivelsen med hjem noen dager før</li><li>• La noen av elevene ta ansvar for lekene. Gi dem forberedelsestid. I tillegg til lekene som foreslås her, kan de velge fra lekeheftet</li></ul>	



Mål elever	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kan en oppskrift på ikke-voldelig kommunikasjon</li> <li>• Jeg vet hvordan objektiv kommunikasjon kan bidra til å løse konflikter</li> <li>• Jeg vet hvorfor det er lurt å si hva jeg føler, ønsker og trenger fremfor å angripe</li> <li>• Jeg vet hvorfor det er lurt å finne ut hva den andre føler, ønsker og trenger fremfor å angripe</li> </ul>	
Mål lærere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg forsøker å finne ut hva en elev føler, ønsker og trenger først og fremst</li> <li>• Jeg øver på ikke-voldelig kommunikasjon med elever når vi har dialoger</li> </ul>	
Husk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forbered høytlesning av «Daran» s. 36-40 i boken «Klassen», av Marte Spurkland</li> <li>• Kopiere opp «Fremgangsmåte ved konflikter», et eksemplar til hver gruppe. Heng opp i klasserommet</li> </ul>	
Tips	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Følg med på elevenes engasjement. Om en aktivitet ikke fungerer så godt, så avbryt i tide og gå videre. Du kan si: «Denne aktiviteten fikk vi ikke til så godt i dag. Vi prøver igjen en annen gang».</li> </ul>	
20 min	<p><b>Liker du naboen din?</b></p> <p>Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned utenom en som står i midten. Han/hun skal stille spørsmålet "Liker du naboen din?" til en av de som sitter. Hvis eleven svarer "Ja", skal naboen til vedkommende bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å sette seg på en av de tomme stolene. Dersom eleven svarer "Nei, men jeg liker alle med...(svarte sko)", skal alle som har det, reise seg og bytte plass. Den i midten skal selv prøve å kapre en plass, slik at det blir en ny elev som skal stå i midten og stille spørsmål.</p> <p>Eksempler på ting man kan si: "liker fotball", "liker sjokolade", "kort hår", "blå genser", "t-skjorte", "fra Østfold", "høyde over 160cm", "politisk interesse", "telefon", "smykker", "joggesko", "hettegenser", "som liker taco"...</p> <p><b>HI – HA – HO</b></p> <p>Alle deltagerne stiller seg i en ring. Leken har en rytme med tre taktslag, både i lyd og bevegelser. Bestem hvem som skal starte.</p>	Dele glede, øve samarbeid



	<p><b>Første taktslag:</b> Den som begynner legger håndflatene mot hverandre, strekker armene ut og hugger i luften (som en samurai) mot hvem som helst annen i ringen og roper Hi!</p> <p><b>Andre taktslag:</b> Personen som blir pekt på legger håndflatene mot hverandre, strekker armene rett opp i luften, for å gjøre seg klar til hugg, og roper Ha!</p> <p><b>Tredje taktslag:</b> Personene på hver side av den som nå står med armene rett opp i luften legger håndflatene mot hverandre og hugger, i luften, inn mot magen til den som står med armene rett opp og roper Ho!</p> <p><b>Nytt første taktslag:</b> Personen som nå står med armene rett opp i luften hugger mot en ny person og roper Hi! Slik fortsetter leken. <b>Det er om å gjøre å prøve å holde takten sammen.</b> Når noen gjør feil, er det bare å se starte på nytt.</p> <p>Se film av leken her: <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=1053707478108324">https://www.facebook.com/watch/?v=1053707478108324</a></p>	
5 min	<p><b>Line-up: Etter alfabetisk rekkefølge på fornavn</b> Etter at elevene har stilt seg opp, gi elevene et tall fra 1 til 6 (dersom det er 24 i klassen), <b>og lag grupper med fire i hver.</b></p>	Dele i grupper
5 min	<p><b>Nærværstrening: 3 minutters avslapning og ro i klassen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rommet må være mørkt, og atmosfæren rolig</li> <li>• Hvor mange minutter ønsker du å slappe av? Vis 1-5 fingre. Lærer tar en beslutning ut i fra klassens respons</li> <li>• Finn en behagelig stilling. Plant bena i gulvet. Lukk gjerne øynene</li> <li>• Øv på å puste ut langsomt. Jo lengre du klarer å puste ut, jo roligere blir pusten. Det virker beroligende på kroppen</li> <li>• Spill svak musikk fra Youtube: Pat Metheny - Tell her you saw me: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&amp;list=RDoDZ_NahfINo&amp;start_radio=1&amp;t=43">https://www.youtube.com/watch?v=oDZ_NahfINo&amp;list=RDoDZ_NahfINo&amp;start_radio=1&amp;t=43</a></li> </ul>	Bli bevisst på pust, nærvær, ro og hvile
10 min	<p><b>Lærer leser eksempelfortellingen «Daran» høyt</b> Side 36-40 i boken «Klassen» av Marte Spurkland, Cappelen Damm 2017.</p> <p><b>Spørsmål, samarbeidslæring to og to (1 minutt):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvorfor sloss Daran?</li> <li>• Hva dempet kamplysten?</li> </ul>	Se seg selv utenfra og andre innenfra



10 min	<p><b>Fire hjørner – fire handlingsalternativer. Hva ville du gjort i denne situasjonen?</b></p> <p>Lærer leser opp alternativer som hører til de fire hjørnene i klasserommet. Elevene velger hjørne etter hvilken handling de ville valgt. Lærer ber om en begrunnelse fra hvert hjørne. Det er lov til å endre mening/bytte hjørne underveis.</p> <p>Hva jeg ville gjort hvis jeg var Daran i fortellingen (dvs: om noen krenket meg, truet meg, eller ville ta kjæresten min)?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Late som ingenting, overse, trekke meg unna</li> <li>2. Ta igjen fysisk, gå til angrep</li> <li>3. Snakke med kjæresten og venner om hva jeg opplever, tenker, føler</li> <li>4. Planlegge en eller annen form for hevn</li> </ol>	Tenke selv og tenke med andre
20 min	<p><b>Rollespill</b></p> <p>Hver gruppe får utdelt et eksemplar av «Fremgangsmåte ved konflikter».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fordel roller på gruppa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Én går inn for å lage konflikt</li> <li>• Én er offer</li> <li>• To er diplomater som skal bidra til konfliktløsning</li> </ul> </li> <li>2. Den som lager konflikt og offeret spiller en skikkelig konflikt (se fire typer konfliktsituasjoner under)</li> <li>3. Diplomaten avbryter og stiller de seks spørsmålene under til hver av partene, en om gangen, men bare et spørsmål om gangen. En diplomat spør den ene, ett spørsmål, så kan den andre diplomaten spørre den andre. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1) Beskriv situasjonen så objektivt du klarer 2) Hva føler du? 3) Hva ønsker du? 4) Hva trenger du? 5) Hvordan forstår den andre situasjonen? 6) Hva føler og ønsker den andre? 7) Hva trenger den andre?</li> </ul> </li> <li>4. Rollespill videre. Diplomaten kan hjelpe til om det trengs.</li> <li>5. Bytt roller og prøv igjen. Dere får fire konfliktsituasjoner å øve på.</li> </ol>	Øve fremgangsmåte for ikke-voldelig kommunikasjon



**Konfliktsituasjoner:**

**1. «Du (mamma) kjefter på meg fordi jeg ikke har tatt ut av oppvaskmaskinen»**

Om diplomatene trenger litt ideer til hvordan løse konflikten, se forslag til løsning:

- 1) Beskrive situasjonen så objektivt jeg kan: *Jeg har ikke tatt ut av oppvaskmaskinen slik jeg skal. Du ber meg gjøre det*
- 2) Hva føler du? *Jeg er lei meg for at du blir så sint, det føles urettferdig*
- 3) Hva ønsker du skal skje? *Jeg ønsker at du kan si det på en hyggeligere måte*
- 4) Hva trenger du nå? *Jeg trenger at du gir meg en ny sjanse*
- 5) Hvordan forstår den andre situasjonen? *Du tror kanskje at jeg ikke gidder*
- 6) *Hva føler og ønsker den andre? Jeg skjønner at du blir sliten av å gjøre husarbeid alene*
- 7) *Hva trenger den andre? Jeg tror du trenger at jeg hjelper deg*


**2. «Du, (læreren) min, kjefter på meg og sier at jeg svarer frekt. Jeg får anmerkning»**

- 1) Beskrive situasjonen så objektivt du kan: *Lærer påpeker noe jeg sa*
- 2) Hva føler du? *Jeg er lei meg, det føles urettferdig. Jeg påpekte noe som var feil. Lærere skal ikke ha lov til å tulle med fakta*
- 3) Hva ønsker du skal skje? *Jeg ønsker at vi kan snakke om det, så du skjønner at jeg ikke mente å være frekk. Og at du tar bort anmerkningen*
- 4) Hva trenger du nå? *Jeg trenger at jeg kan få forklare meg, og at du hører på meg*
- 5) Hvordan forstår den andre situasjonen? *Du tenker kanskje at jeg avbryter og forstyrrer med vilje.*
- 6) *Hva føler og ønsker den andre? Jeg tror kanskje at du kan bli irritert når jeg påpeker feil.*
- 7) *Hva trenger den andre? Du trenger kanskje at jeg ikke påpeker feil så ofte, eller at jeg gjør det etter timen, isteden for i klassen.*

**3. «Du prøver deg på kjæresten min»**

**4. «Du beskylder meg for juksing, men jeg har ikke jukset»**



15 min	<p><b>Se reklamefilm: Dansk TV 2 «Alt det vi deler»</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg">https://www.youtube.com/watch?v=B3_52CULpJg</a></p> <p>Etter å ha sett filmen skal dere gjøre øvelsen i klassen.          Lærer stiller et og et spørsmål.          De elevene som kjenner seg igjen i spørsmålet går frem til midten. Snakk gjerne litt med gruppen før de går ned. Poenget er at vi deler mer med andre enn vi ofte tror.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvem har et dyr?</li> <li>• Hvem liker å danse?</li> <li>• Hvem liker å være ute?</li> <li>• Hvem er glad i vinter?</li> <li>• Hvem kan spille et instrument?</li> <li>• Hvem har lyst til å ta lappen (sertifikatet)?</li> <li>• Hvem har sittet barnevakt i det siste?</li> <li>• Hvem liker regn?</li> <li>• Hvem synes det kan være vanskelig å si ifra?</li> <li>• Hvem kan lage mat?</li> <li>• Hvem er glad i å lage ting?</li> <li>• Hvem kan snakke litt fransk?</li> <li>• Hvem heier på Manchester United?</li> <li>• Hvem er glad i å lese?</li> <li>• Hvem liker tegneserier?</li> <li>• Etc.</li> </ul>	Erfare at vi deler mer med andre enn vi tror. Styrke følelsen av fellesskap
10 min	<p><b>Liggende 4-kløver uten stoler</b></p> <p>Fire elever av samme kjønn skal sette seg ned på stoler og ligger med hodet i hverandres fang. Når alle er i riktig posisjon, fjerner stolene forsiktig. Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes.</p> 	Dele glede, øve samarbeid





[www.robustungdom.no](http://www.robustungdom.no)

**Ressurser:**

- Rosenberg, M. B. & Carlsen, M. (2006). Ikkevoldskommunikasjon. Giraffspråk – et språk for livet. Oslo: Arneberg.
- Spurkland, M. (2017). *Klassen. Fortellinger fra et skoleår*. Oslo: Cappelen Damm.
- The Center for Nonviolent Communication. (u.å.). Hentet fra <http://www.cnvc.org/>

**SE NESTE SIDE:  
FREMANGSMÅTE VED KONFLIKTER**



## Fremgangsmåte ved konflikter Ikke voldelig kommunikasjon

1. Hva skjer her? Forstå situasjonen
2. Beskrive situasjonen så objektivt du kan
3. Hva føler DU?
4. Hva ønsker du skal skje?
5. Hva trenger du nå?
6. Hvordan forstår DEN ANDRE situasjonen?
7. Hva føler og ønsker den andre?
8. Hva trenger den andre?

### PEANUTS CLASSICS By Charles M. Schulz

