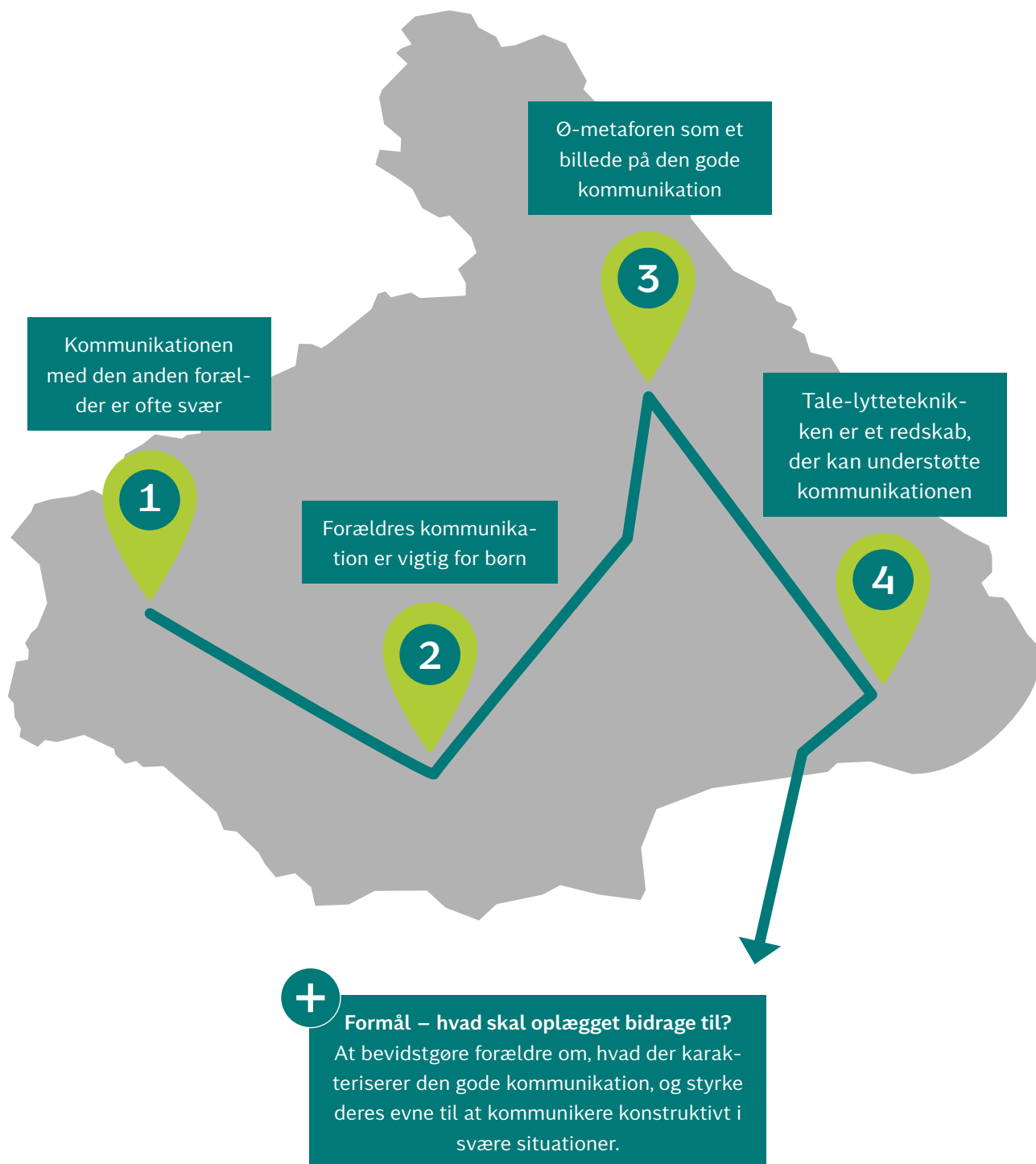


# 02

## Den vigtige kommunikation

UNDERVISNINGSEKSEMPLER



# Den vigtige kommunikation

## INTRODUKTION – HVAD GÅR TEMAET UD PÅ?

*Start altid med at introducere temaet og dets formål (se landkortet i manualen), samt hvorfor det er vigtigt. Beskriv gerne kort budskaberne og samtaleøvelsen efter oplægget. Tydeliggør også gerne sammenhængen med det andet kommunikationsoplæg: At der i dette oplæg er fokus på "den gode kommunikation", og hvilke elementer, der her er tilstede, mens oplægget også fokuserer på, hvad der sker, når kommunikationen bliver svær.*

### Formålet med temaet

- At tydeliggøre hvad der karakteriserer den gode kommunikation
- At I aftaler, hvordan I vil tale sammen på kurset

## 1

### BUDSKAB 1: KOMMUNIKATIONEN MED DEN ANDEN FORÆLDER ER OFTE SVÆR

Mange skilte forældre oplever af gode grunde, at kommunikationen er svær efter en skilsmisse, og at den let kan ryge af sporet. Ofte er der mange svære følelser i et brud, og de kan gøre det svært at holde sig til emnet og lytte og tale åbent, anerkendende og respektfuldt til hinanden. Rigtig mange forældre oplever også, at netop kommunikationen længe har haltet i deres parforhold, og at dette er en af grundene til bruddet. I en undersøgelse af grunde til, hvorfor mennesker går fra hinanden, nævnes dårlig kommunikation som en af de hyppigste bagvedliggende årsager. Derfor er der ofte gode grunde til, at lige præcis kommunikationen med den anden forælder kan opleves svær eller måske nærmest umulig. Det kan være lettere sagt end gjort at skabe "den gode kommunikation". Mange vil gerne kunne tale sammen om deres børn, men oplever gang på gang, at kommunikationen løber af sporet, fordi de bliver grebet af stærke følelser og gamle mønstre. Netop derfor kan det være afgørende at blive bevidst om og arbejde med ens kommunikation, så man ikke føler, at kommunika-

tionen løber af med en, men at man i langt højere grad er i førersædet og aktivt kan skabe en mere hensigtsmæssig dialog.

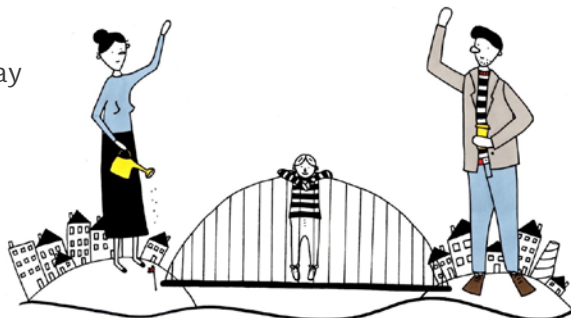
Med dette oplæg tænker vi sådan set ikke, at vi skal lære jer at kommunikere – for det tror vi egentlig, at I allerede kan. Højest sandsynligt oplever I at have gode og konstruktive dialoger med venner, familie og kollegaer – også selv om I kan være uenige eller have forskellige holdninger og syn på tingene. Men vi har en antagelse om, at mange af jer oplever, at det lige præcis i kommunikationen med den anden forælder bliver svært, og at der her kommer en masse følelser og dynamikker på spil. Derfor vil vi med dette oplæg gerne give jer en større bevidsthed om, hvilke elementer, der er tilstede, når vi oplever en god kommunikation, så I bliver mere bevidste om at holde fast i disse elementer sammen med den anden forælder. Herudover vil vi give jer et redskab, der lige præcis er udviklet til at understøtte en god kommunikation, og som er et meget brugbart hjælperedskab for mange.

## 2

### BUDSKAB 2: FORÆLDRES KOMMUNIKATION ER VIGTIG FOR BØRN

#### Børn bliver trygge når ...

- Forældre kan kommunikere sammen, så deres hverdag hænger sammen og bliver forudsigelig
- Forældre kan kommunikere respektfuldt og skabe et "okay samarbejds-klima"



Som sagt er opgaven med at kommunikere sammen ofte rigtig svær for mange skilte forældre. Samtidig er der ingen tvivl om, at det er ret afgørende for børns trivsel og hverdag, at man som forældre formår at etablere et okay samarbejde og en okay kommunikation omkring dem.

Koordinering, logistik og praktik omkring børnene bliver en endnu større opgave, når man flytter fra hinanden. Børn har brug for, at deres hverdag hænger sammen og planlægges. Der kan også være rutiner og regler, der giver forudsigelighed og tryghed. Hvis forældre ikke kan tale sammen og dermed samarbejde om disse ting, kommer børn ofte på overarbejde. De kommer til tidligt at skulle holde styr på mange ting og selv tage ansvaret for at få deres liv til at hænge sammen. Måske bliver de også budbringere mellem mor og far, hvor de skal give beskeder videre, fordi far og mor ikke selv formår at tale sammen. Det er et overarbejde, som ofte er tungt at bære som barn.

Børn har også stor glæde af, at forældre fortsat taler sammen om vigtige ting i deres liv. Dette gælder også, når barnet oplever forandringer eller situationer i livet, der er svære. Det kan nogle gange ske, at et emne, som den ene forælder tager op som en bekymring, ender som en del af forældrenes indbyrdes konflikt. I stedet for at forældrene sammen får hjulpet barnet med det, der lige nu er svært, risikerer det at ende som mudderkastning mellem forældrene.



## EN HISTORIE

*Albert er sattet bagud i skolen og får ikke lavet lektier. Når mor og far skal tale sammen om det, ender det i skænderi og gensidige beskyldninger: "Det er din skyld. Du laver aldrig lektier med ham". Barnets behov for hjælp til lektierne drukner i en konflikt mellem forældrene, hvilket bliver ekstrasvært for Albert. Han har svært ved læsningen og derudover skændes hans forældre om det. Men han bliver ikke vred på mor og far, men føler derimod at han er skyld i forældrenes skænderier.*

Det er ikke kun vigtigt, at man kan tale sammen, men måden hvorpå man gør det, er mindst lige så central. Helt enkelt kan man sige, at børn vokser op i det klima, som forældre skaber sammen – hvad enten de bor sammen eller ej. Børn fornemmer stemningen, usagte spændinger og konflikt. Vi kalder det også, at børn har "konfliktantenner".

## Børn har konfliktantenner

- Børn kan mærke..
  - Direkte konflikt
  - "Kold luft"
  - Kritik af den anden forælder
  - Fravær af interesse for livet hos den anden
  - Osv.



CENTER FOR  
FAMILIEUDVIKLING

Tema 02 | Den vigtige kommunikation

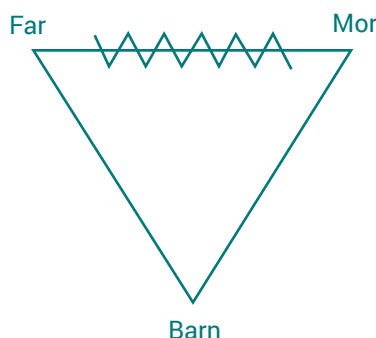
og at der bliver sagt meget lidt. Børn fortæller også, at de godt ved, at de ikke skal tale om den anden forælder. På den måde kan børn godt bliver ret gode til at opfange og holde øje med disse signaler, da de fleste børn er meget optaget af, at deres forældre fortsat har en okay relation og at stemningen imellem dem er god.



## EN HISTORIE

*Dræng i børnegruppe: "Mine forældre skændtes ret meget til at starte med. Det gør de ikke mere. Det er faktisk værst nu – det er som om de hader hinanden"*

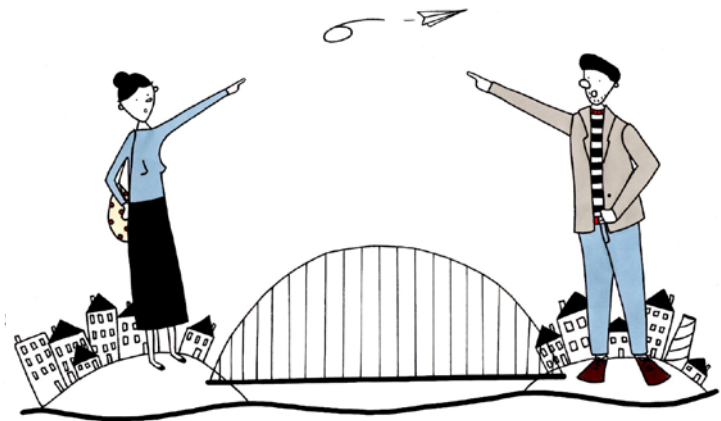
Betydningen for børn kan også illustreres i følgende billede (kan tegnes på tavle):



Som familie, hvor man har det godt sammen, vil man have det til fælles, at alle elsker hinanden. Barnet er sammen med far om at elske mor og sammen med mor om at elske far. Et barn kan godt leve med, at mor og far stopper med at elske hinanden som kæresten, hvis de fortsat har lov til at elske både mor og far og bliver bakket op i dette af begge forældre. Hvis der derimod bliver for meget "støj" i relationen mellem mor og far – vrede, tavshed, bitterhed – bliver det pludselig svært at få lov til at elske begge. Barnet er som regel knyttet til begge forældre og spejler sig i begge. Hvor ofte taler vi ikke med vores børn – og hører vores børn selv sige – "jeg ligner far" eller "det har jeg arvet fra min mor". Hvis man pludselig nu hører, at far ikke er til at stole på, og mor er egoistisk, så føler barnet sig ramt på eget værd. Børn kan følelsesmæssigt have svært ved at skelne mellem det, der bliver sagt om den anden forælder, og sig selv. SFI har for nylig lavet en undersøgelse, der fandt, at der i skilsmissefamilier, hvor forældre omtalte hinanden dårligt, var markant flere unge, der døjede med lav følelse af eget værd – altså lavt selvværd (SFI, *At være ung i Danmark kan være svært*, 2016).

Opsummerende kan man altså sige, at kommunikationen til den anden forælder ofte er svær, men den er samtidig helt afgørende for børn. Den er det vigtige fundament i at skabe tryk og gode betingelser for ens børn, når man er gået fra hinanden og har givet sit barn to hjem. Kommunikationen og samarbejdet er den "bro", som gør, at det bliver trygt for børn at bo i to hjem og rejse mellem mor og far. Det er her, vi ofte må hente vores motivation til at skulle tale med den anden forælder, hvis man har oplevet, at lige præcis kommunikation indtil nu har været slidsom og svær, og man mest af alt har lyst til at lukke det kapitel, der har været ens parforhold. Set i børnehøjde er der bare stadig meget brug for, at man fortsat kommunikerer.

## Vi kommunikere fra hver vores "ø"



Som nævnt indledningsvist tænker vi, at I højst sandsynligt besidder gode kommunikationsfærdigheder – og at I sandsynligvis formår at have gode samtaler med familie, kollegaer, venner. Vi antager derimod, at I højst sandsynligt oplever, at det bliver sværere, når I lige præcis skal tale sammen med den anden forælder. Her kommer der let mange følelser, gamle dynamikker og konflikter i vejen, der kan gøre det mere udfordrende at skulle tale sammen på en konstruktiv måde.

Vi vil nu give jer et billede, der kan illustrere "den gode kommunikation" – altså hvor vi oplever at have en fungerende dialog med hinanden. Det kan sagtens være en dialog om svære emner, hvor man har forskellige synspunkter, holdninger og ønsker. Men oplevelsen er, at det stadig er en reel dialog, hvor vi oplever, at vi lytter til hinanden og respekterer hinandens synspunkter og perspektiver.

Hvad er det egentlig, der er tilstede, når kommunikationen lykkes? Vi ved godt, hvordan det føles, men vi er måske mindre skarpe på, hvad det er, vi hver især gør og lykkes med i de situationer. Det kan ø-metaphoren være med til at tydeliggøre. Metaphoren skal illustrere, at vi som mennesker altid har et ståsted, hvorfra vi ser verden – og dermed også et perspektiv på det, vi ser og taler om. Vi ser og forstår verden forskelligt, og vi har forskellige holdninger, værdier og erfaringer. Der er ikke kun én sandhed og én udlægning af det, der sker. Billedligt talt står vi på hver vores ø og oplever ting forskelligt ud fra vores ståsted i livet. Vi har derfor som regel hvert vores synspunkt og perspektiv – og man kan ikke tale om, at der er noget, der er mere sandt end andet.

Når vi er i krise og/eller konflikt – og også af og til i hverdagens mere almindelige pres- sker der ofte det, at vi begynder at have sandhedsdiskussioner. Det kan illustreres ved at tegne et tegn her midt imellem de to øer. Fra hans ø ligner dette tegn et 6-tal, og for hendes ø er det et 9-tal. I en sandhedsdiskussion står hver fast på eget synspunkt og egen ret – og vil ikke anerkende, at tingene kan se

anderledes ud fra den andens ø. Man står på sin egen side og råber at det er et 6-tal. Eller et 9-tal. Den anden gør det samme. Man bliver ofte så forhippet på at klargøre sit eget næste modargument eller modangreb, at man faktisk glemmer at lytte til det, den anden siger. Mange skilte forældre kan eksempelvis have "sandhedsdiskussioner" om deres børn, hvor de diskuterer, hvem der ser deres barn "rigtigt".

Næste gang, vi mødes på kurset, vil vi komme mere ind på, hvad der ofte ligger bag, når kommunikationen kører af sporet og bliver svær. For det er vigtigt at understrege, at den slags kommunikation ofte vil være ret drænende for begge parter, fordi ingen føler sig hverken forstået eller hørt.

## At gå over broen

- At respektere at den anden kan have andre perspektiver, tanker og følelser end mig selv
- At lytte til og forsøge at forstå den andens synspunkter

Når vi lykkes med vores kommunikation, er det oftest dér, hvor vi er gode til at "gå over broen" og forsøge at forstå, hvordan tingene ser ud fra den andens perspektiv. Her lykkes vi med at respektere den andens ret til at føle, mene og sige det, han/hun gør. Det handler ikke om, at man skal være enig eller se ens på tingene, men at man har respekt for, at den anden kan se og opleve ting på andre måder end én selv. Det er derfor, at vi kalder det at "gå over broen" eller at "gæste den andens ø". For en stund forlader vi vores eget perspektiv og vores egen sandhed og går over broen til den anden og er nysgerrig: Hvad er det, han eller hun tænker og ser? Og hvorfor gør hun eller han det? Det handler altså om en villighed til at prøve at se tingene fra den andens ståsted, at være villig til at forsøge at forstå, for som regel ser man ofte tingene forskelligt.

## 4

### BUDSKAB 4: TALE-LYTTETEKNIKKEN SOM ET REDSKAB, DER UNDERSTØTTER KOMMUNIKATIONEN

Ø-metaphoren illustrerer en indstilling til at møde hinanden på en god måde. Det kan være lettere sagt end gjort, og når man som menneske står i svære og sårbare situationer, er det vanskeligere at holde fast i evnen til at kommunikere konstruktivt. Derfor kan det være en god idé at aftale nogle konkrete

spilleregler for kommunikationen og have en klar struktur for samtalen. Dette gælder også på dette kursus, hvor mange vil opleve, at det ikke er let at skulle tale sammen. Nogle af jer er måske stadig midt i at sige farvel til hinanden, andre af jer har måske oplevet, at kommunikationen længe har været utryk eller måske helt er ophørt.

Derfor vil vi her til start give jer en tale-lytteteknik, der er redskab udviklet til at understøtte en bedre kommunikation med hinanden. Det er et enkelt redskab, som netop støtter op om at gå på besøg på den andens ø. Teknikken bidrager med en ramme for samtalen og øger mulighederne for, at man kan lytte til den anden og tale på en måde, hvor den anden også kan lytte. Helt centralt for teknikken er, at man sætter en klar ramme for, hvem der taler, og hvem der lytter – og at man gør det på skift. At gøre disse enkle greb i ens samtale kan rent faktisk have stor betydning for, at man får talt sammen på en ny og bedre måde. I det følgende vil vi illustrere teknikken med et rollespil og gennemgå den, og herefter vil I afprøve denne og træffe beslutning om, hvorvidt I ønsker at bruge denne resten af kurset. De fleste forældre vælger dette, og den mulighed har I også. I kan også vælge at blive enige om en tilpasning eller andre klare spilleregler. Det afgørende er, at I sammen får taget stilling til, hvordan I gerne vil tale sammen på dette kursus.

## Rollespil

*Introducerer rollespillet og beder forældrene om at lægge mærke til, hvad der sker i de to scener – hvad de gør og hvilken effekt det har på samtalen. Rollespillet er nedskrevet og ligger i en separat fil på "Mit CFF" på [www.familieudvikling.dk](http://www.familieudvikling.dk). Efter rollespillet spørger du forældrene om, hvad de lagde mærke til. Knyt gerne deres kommentarer til hensigten i tale-lytteteknikken og underbyg forældrenes gode refleksioner og betragtninger. Herefter kan du ofte relativt hurtigt gennemgå reglerne.*

## Forklaring af reglerne i tale-lytteteknikken

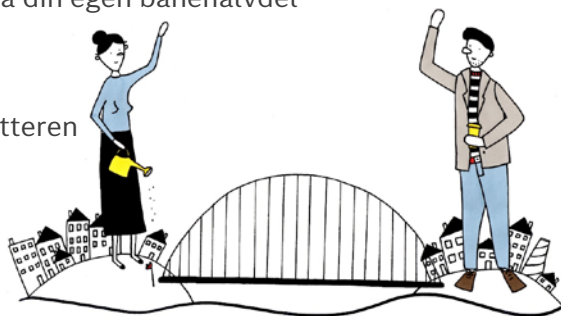
### Regler for begge

Hvis vi er meget uenige eller grebet af følelser, vil vi ofte afbryde hinanden. Ofte lytter vi ikke rigtig til hinanden, fordi vi er optaget af, hvad vi selv synes, og måske fordi vi mentalt allerede er i gang med at forberede et modsvar. Helt grundlæggende sikrer denne teknik, at vi får en ramme, hvor det er tydeligt, hvem der taler, og hvem der skal lytte. Det skaber mulighed for, at begge får uforstyrret taletid, og at begge forsøger at lytte til den andens perspektiver. Reglerne er, at den ene part har samtalekortet og dermed ordet. Den anden har så rollen som lytter og skal gentage budskabet i det, som bliver sagt. Når taleren har sagt det, som han/hun ønsker at sige, gives kortet til den anden, som nu har taleretten.



## Regler for taleren

- Undlad kritik og angreb
- Tal i ”jeg-budskaber” – bliv på din egen banehalvdel
- Tag et budskab af gangen
- Gentag formuleringer, hvis lytteren ikke har fået det hele med



### Regler for taleren

Taleren har også en opgave i at få formuleret sig på en måde, så det er muligt at lytte til budskabet. Hvis der kommer angreb og kritik med i udtalelsen, lukker vi som regel vores ører. Det er derfor vigtigt, at taleren koncentrerer sig om at tale ud for sig selv og formulere sig i det, vi kalder ”jeg-budskaber”. Jeg-budskaber vil sige, at man tager udgangspunkt i egne følelser, tanker og handlinger i stedet for at tale om den anden – altså hvad den anden gør (og som regel gør galt), hvad den anden tænker, føler og er ude på. Bliver man til gengæld i jeg-budskaber, bliver man på egen banehalvdel. Man giver udtryk for, hvad man kan opleve, ser og selv gør. Det handler altså om at kunne formulere, hvordan man oplever og ser tingene, samtidig med at man viser respekt for, at den anden selvfølgelig kan opleve og se tingene anderledes – og være villig til at indgå i dialog.

En god måde at formulere et jeg-budskab kan være at tage afsæt i en konkret situation eller handling, og så tale ud fra sig selv.

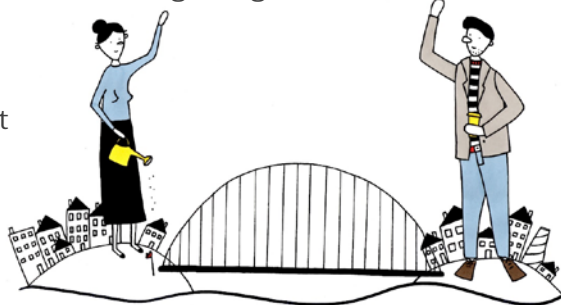
*I onsdags, da jeg afleverede Alberte ...:*

- Oplevede jeg, at Alberte var ked af at skulle sige farvel til mig
- Jeg følte, at det var en svær situation at stå i for mig
- Jeg tænker, at overleveringerne ikke er lette for Alberte
- Jeg kunne godt ønske mig, at du hjalp mig, så det kunne blive lettere for Alberte

Som taler er det vigtigt at tænke på, at det faktisk ikke er nemt som lytter at huske lange beskrivelser eller mange ting på én gang. Tal derfor i relativt kort tid, og prøv at hold dig til et budskab af gangen.

## Regler for lytteren

- Gengiv, hvad der bliver sagt
- Bliv på talerens "ø" – kom ikke med dine egne argumenter eller fortolkninger
- Vær åben for at du kan have misforstået eller ikke fået det hele med



### Regler for lytteren

Når vi skal gentage, er vi nødt til at lytte, i stedet for (som vi ofte gør), at være travlt optaget af, hvad vi selv synes om det, den anden siger, og hvilke modargumenter vi vil skyde af, så snart vi får muligheden for det.

At gentage med egne ord og fokusere på budskabet giver lejlighed til at få afklaret, om man reelt har hørt det, der er blevet sagt. For hvis dette ikke er tilfældet, kan taleren respondere: "Det var ikke præcist det, jeg mente. Det var mere det her med at...". Det er helt almindeligt, at vi kun hører delvist eller kan komme til at misforstå. Derfor er det centralt, at man med teknikken sikrer, at vi får afstemt med hinanden, at vi så vidt muligt hører hinandens perspektiv. Lytteren skal blive på talerens ø og ikke komme med modindlæg eller fortolkninger, der er farvet af, hvad man selv synes.



### INTRODUKTION TIL SAMTALE

I den første samtaleøvelse (15 min) skal I forsøge at afprøve tale-lytteteknikken. Herefter skal I tage stilling til, om I forsat vil bruge dette redskab og afprøve, hvad det kan give jer af nye former for samtaler. Mange kan til en start opleve, at det er uvant, men efterhånden erfare, at den kan være ret brugbar. I kan også vælge at tilpasse den eller lave andre aftaler for jeres indbyrdes kommunikation her på kurset. Det afgørende er, at I træffer et bevidst og fælles valg om, hvordan I gerne vil tale sammen, som vi som vejledere kan støtte jer i at holde fast ved. Jeres vejleder vil komme rundt til jer og vil i resten af kurset støtte jer i jeres samtaler med hinanden.

I skal afprøve redskabet ved at dele en god oplevelse, I har haft sammen med jeres barn eller børn. Den, der har samtalekortet, fortæller, mens den anden skal lytte og gentage. Herefter skifter i. Udover at afprøve tale-lytteteknikken har øvelsen et andet vigtigt formål – netop at I sammen skal tale om jeres børn. Udover at vi ofte stopper med at drøfte de svære ting, når vi bliver skilt, så stopper vi ofte også med at dele de gode oplevelser og de oplevelser, der gør os stolte som forældre. Der er højst sandsynligt ingen i denne verden, som har været lige så begejstret over jeres barns første smil eller

første skridt, som dig og den anden forælder, der sidder ved siden af dig. Det at dele de gode oplevelser er faktisk lige så afgørende for jeres børn.

Tidsramme: ca. 15 min

## Samtale

- Afprøv tale-lytteteknikken ved at dele en god oplevelse, du har haft med jeres barn/børn
- Beslut om I vil bruge tale-lytteteknikken på kurset eller alternativt lave tilpassede spilleregler



### SÆRLIGE OPMÆRKSOMHEDER SOM VEJLEDER:

- *Dette er en kort samtaleøvelse, så din primære opgave er at gå rundt til dine forældrepar og høre, hvad de er kommet frem til, og evt. støtte dem i at få truffet en beslutning om, hvordan de gerne vil tale sammen på kurset.*
- *Man kan anerkende, at det kan føles akavet at lave spilleregler, men at vi som regel har brug for spilleregler i uvante situationer.*
- *De fleste forældre tilvælger tale-lytteteknikken. En måde at forstærke deres valg kan være at spørge:*
  - *Hvorfor vil I gerne tale sammen på denne måde? Hvad er jeres ønske med dette?*
  - *Hvad vil I gerne være i stand til?*
- *Hvis forældre umiddelbart er skeptiske over for teknikken, så hold fast i at lave andre spilleregler. Du kan eksempelvis spørge:*
  - *Hvad har du brug for, for at opleve det trygt at skulle tale sammen på kurset?*
  - *Hvad vil du gerne undgå sker?*
  - *Hvilke dele af tale-lytteteknikken kunne være godt at holde fast i?*
  - *Hvad kan I blive enige om?*
  - *Kan vi lave en aftale om, at hvis kommunikationen skulle gå i hårdknude, så tager I fat i teknikken igen?*
- *Ved forældrepar, hvor der er stor utryghed, kan man foreslå en timeout regel (at man hver især kan udtrykke behov for en pause, eller at man afventer vejleder).*

*KIFF – mødet med skilte forældre*  
*Undervisningseksempler*

Redaktion: Rikke Cecilie Toft Dejour, Søren Marcussen, Jan Kaa Kristensen & Dragana Lyduch Mateskovic

KIFF-leder undervisningseksempler er udgivet af Center for Familieudvikling  
© Center for Familieudvikling 2017

Illustrationer: Ditte Bertelsen  
Fotos: Thomas Søndergaard  
Grafisk tilrettelæggelse: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Enhver kopiering fra dette materiale må kun ske efter gældende regler i lov om ophavsret