

Om NVC i skolan

text av Marianne Göthlin

Kan Nonviolent Communication tillföra något till den svenska skolan?

Från skolvärlden får vi ständigt rapporter om mobbing, kränkningar, våld, hot, skolk, stress, mål som inte uppfylls. Många med mig oroar sig för utvecklingen när det gäller ungas språkbruk och värderingar. Detta trots att vi i svensk skola länge har haft ambitionen att ha barnens behov i centrum och en uttalad intention att samverka i arbetslag, mellan olika yrkeskategorier och över stadier för att skapa en bra lärandemiljö. Rapporterna visar att vi har mycket att göra för att skolan ska vara den trygga och inspirerande arbetsplats som vi önskar.

Jag som skriver här heter Marianne Göthlin. Jag blev introducerad till NVC i slutet av 80-talet när jag var ny som lärare. Jag fick boken ”Undervisning i samförstånd” i min hand och fann förhållningssätt som stämde med mina värderingar och svar på frågor jag hade ställt mig. NVC kom sedan snabbt att bli mitt absolut viktigaste pedagogiska redskap.

Sedan dess har jag ägnat mycket tid och uppmärksamhet åt att själv lära mig, förstå och integrera Nonviolent Communication i mitt liv. Tillsammans med andra har jag också fortsatt utforska möjligheterna att utveckla skolan utifrån NVC:s kommunikativa principer. Först i mitt arbete som lågstadielärare och arbetsledare på en skola utanför Stockholm, senare som utbildare i Nonviolent Communication på många skolor runt om i Sverige. Jag har också varit med och startat en skola som bygger på NVCs principer.

Hur skapar vi tolerans och respekt i klassrummet? Hur sätter vi upp regler för samvaron i skolan och hur upprätthåller vi dem? Hur kan jag som lärare stå upp för viktiga värden utan att döma olikänkande? Behandlar jag eleverna likvärdigt oavsett prestation? Hur kan jag stödja eleverna att arbeta utifrån inre motivation?

Det är komplexa frågor vi snabbt ställs inför i skolans vardag. Det går ju inte att skilja kunskaper och inläring från samspel och förmedlande av värderingar. Om vi själva har fått erfarenhet av hierarkiska arbetsformer men inte fått utbildning i hur man förmedlar demokratiska värden blir frågorna extra svåra. I den lärarutbildning jag fick, fanns knappt något innehåll som kunde hjälpa mig att hantera detta och tyvärr hör jag samma rapporter från studenter idag. Det borde vara en självklarhet med kontinuerlig utbildning och handledning inom områden som konflikthantering, samtalsmetodik och förhållningssätt mot barn och ungdomar för alla som verkar i skolan. Det skulle ge oss rimligare villkor att hantera utvecklingen.

Många skolor har värdegrundsfrågor på dagordningen. Det finns behov av att hitta gemensamma förhållningssätt och metoder för att kunna handskas med det sociala livet och utvecklingen i skolan. Lärare diskuterar och kommer överens om vad som ska gälla, men det brister ofta i praktiken. Diskussionerna tenderar att fastna på kepsar och tuggummituggande och olika förbud och bestraffningar kopplat till detta. Eller så blir det högrävande ord om delaktighet och ansvar utan praktisk förankring. Om vi menar allvar med värdegrunden, behöver den införlivas och märkas av i det dagliga arbetet, och inte bara vara vackra ord i våra arbetsplaner. Och vi behöver göra detta, inte bara med elever, utan även med kollegor, föräldrar och skolläda.

Vi behöver vara tydliga auktoriteter utan att ha auktoritär attityd eller ett tvingande språk. Vi behöver sätta gränser och säga stopp utifrån värden och behov, utan att skuldbelägga eller kränka andra. Vi behöver lyssna och ge plats för olikheter. Det är nödvändiga kommunikativa kunskaper och färdigheter om vi ska leva upp till den värdegrund vi har.

Genom ett sådant uppträdande blir vi lärare modeller för den kommande generationen för hur demokratiskt arbete kan utföras i praktiken. NVC har det tydligaste svaret jag hittat på frågan om hur det kan gå till.

I NVC finns en kärna av omsorg och respekt för människor som är mycket tilltalande och på ett kraftfullt sätt påminner oss om att vara medvetna om våra värden, våra mål och avsikter. NVC ger oss det språk vi behöver för att mötas som olika men likvärdiga, att lyssna empatiskt, att uttrycka oss ärligt och att samverka i skolvardagens olika utmanande situationer.

NVC i lärarrollen

Trycket på lärare i svenska skolan har ökat på senare år. Vi har fått mycket nytt att hantera, samtidigt som resurserna minskat och elevvården skurits ner. Ofta står vi som lärare ensamma med en stor grupp barn med olika behov. Det kan mitt i detta vara svårt att bibehålla glädjen i arbetet och lätt att falla ner i känslor av otillräcklighet. NVC har hjälpt mig att sortera mina känslor och behov och att bli klar över gränserna för mitt ansvar. Vad jag kan och vill påverka, men även vad jag prioriterar bort och att mitt i otillräckligheten kunna uppskatta det jag gör och ge mig själv empati när jag behöver det.

Hur använder vi lärare den makt som är knuten till lärarrollen? Översköljer vi fortfarande eleverna med undervisning för att undvika kaos eller är vi genuint intresserade av att de blir självständiga individer som tar ansvar och utvecklar empati. Och hur vi hittar arbetssätt för detta? Det är en ständig balansgång för lärare att hantera dilemmat mellan elevens ansvar och autonomi i lärandet, och lärarens ansvar för elevens långsiktiga utveckling. Det är i det utmanande arbetet som jag hittat mest stöd i Marshall Rosenbergs förhållningssätt och modell.

För om barnen ska växa till toleranta, respektfulla individer, behöver de också bli bemötta på just det sättet. De behöver bli inbjudna till en ömsesidig process kring sitt lärande och varande i skolan där de upplever både att de får och ger någonting.

NVC i konflikthantering

Centralt i konflikthantering enligt NVC är att kunna hantera sig själv, lära känna sina känslor och reaktioner. Att kunna koppla sina känslor till sina behov och uttrycka dem istället för att som vi är vana vid, anklaga och kritisera andra.

Hur jag som vuxen hanterar en konflikt har stor påverkan på hur eleverna kommer att lösa sina konflikter i framtiden. NVC ger praktiskt vägledning, så att vi i varje stund ska kunna handla respektfullt och bry oss lika mycket om allas behov.

Jag hörde en klasskamrat säga till en annan: -Djävla blatte, åk hem! Det är frestande att då trappa upp konflikten genom att säga något liknande tillbaka. Det kommer ofta med automatik om vi inte tänker oss för och tränar på andra sätt. Efter lite begrundanden kring behov av självrespekt och respekt för andra, kunde eleven komma på vad hon skulle ha velat svara, så här lät det: -När du säger ”djävla blatte åk hem” till mig blir jag förbannad för jag vill känna mig lika mycket värd som alla andra. Jag vill veta vad du menar när du säger så. Kan du säga det?

Jag blev väldigt berörd när jag hörde henne, för jag önskar verkligen att alla elever kunde visa sig lika respektfulla och ha ett språk för att uttrycka det. Det vill jag höra mera av i svensk skola. Det här är för mig ett tydligt NVC-exempel. Med några få ord lyckades hon stå upp för sitt behov av självrespekt och lika värde och samtidigt respektera den andra personen genom att visa villighet att lyssna.

Svåra samtal

Ibland möter man som lärare människor i kris. Det kan vara barn som far illa, föräldrar som har det svårt, olycksfall osv. I dessa situationer har jag haft ovärderligt stöd av mina kunskaper i NVC. Jag har övat upp mitt lyssnande och fått en trygghet att klara av svåra samtal. Jag kan stanna kvar utan att vika undan för ämnen som ångest, förtvivlan eller döden. Ofta tror vi att vi måste ha svar och kunna ge en lösning på problem vi får höra, och har vi inte det blir vi tysta. Men det viktiga är att ta frågor och individer på allvar, att visa genuint intresse och ge plats för den andra personens upplevelse. Utan råd eller undervisning just då.

Ganska ofta bemöts man som lärare också av aggression, arga elever, missnöjda föräldrar och kritiska skolledare. Nu kan jag lyssna till dem och höra vad de behöver, utan att gå in i bedömningar om att jag ”gjort fel”, eller att de är ”hopplösa” eller ”oförstående” eller annat som jag försvarade mig med tidigare.

Några vanliga frågor om NVC i skolan

När jag utbildar i NVC på skolor och förskolor är det några frågor och reflektioner kring NVC som återkommer. Jag vill här ta upp de vanligaste och svarar kort på dem utifrån min erfarenhet och tolkning av NVC.

Det här med NVC verkar bra, men hur ska vi ha tid med det?

NVC är tidsbesparande. Jag håller med om att i en enskild situation behöver jag ge mig tid att rikta uppmärksamheten inåt på mina behov och avsikter för att vara säker på att jag kommer att handla utan att göra onödigt våld på andra. Den tiden är väl investerad och gör att tillit till mig själv och tillit i relationer byggs upp. Tid är en fråga om val och prioriteringar och vi har tid med det vi värderar som viktigast.

Det fungerar nog med en person men hur blir det till en grupp?

NVC är en inställning, ett förhållningssätt, och på det sättet inte bundet till antal personer. Visst kan det vara enklare och kraftfullare att rikta sig till en person med ett budskap, men det är fullt möjligt att också kommunicera i grupper. Med hjälp av NVC kan vi till exempel träna på att framföra tydliga önskemål till en grupp.

Det låter så enkelt men jag har provat och tycker att NVC är svårt,

Det som är enkelt att förstå är inte alltid lika lätt att omsätta i praktik. Det blev nästan en chock för mig att inse att mitt språk i så hög grad motsade mina egna värderingar. Jag använde tvingande språk och hot rent vanemässigt, för det var vad jag hade lärt mig. Vi har levt med dominerande organisationer och auktoritärt språk i 1000-tals år så vi får ha förståelse för och tålmod med att det inte är helt lätt att skapa nya vanor.

Kan inte det här vara manipulation?

Om man använder NVC modellens språkbruk för att få någon dit man vill så är det inte förenligt med NVCs grundtanke om att skapa kontakt och ömsesidighet.

Så här har jag alltid tänkt och gjort. Vad är nytt?

Marshall Rosenberg har sammanfattat gammal kunskap och gett oss en modell för att vi ska få stöd att språkligt efterleva våra grundläggande värden. Vårt inlärd språk visar sig ofta bidra till motsatsen, dvs. brist på respekt och ömsesidighet. De värden NVC vilar på är samma som finns beskrivna på många andra ställen, till exempel i vår svenska läroplan, så de känner vi igen. NVC kan vara en praktisk hjälp att aktivt arbeta efter dessa värden.

Vad har ni nått för resultat med NVC i skolor?

Utvärderingar visar att pedagoger som tränat NVC generellt känner sig säkrare att hantera konflikter och svåra samtal. En stor majoritet beskriver att de ökat förmågan att lyssna både på sig själva och andra.

Utvärderingar från en skola där vi arbetat med NVC i många år visar att relationerna i skolan avviker markant, i positiv bemärkelse, från andra skolor i området. ”Stor trygghet”, ”samarbetsanda”, ”delaktighet”, ”här kan man vara sig själv” är några av orden som förekommer. Eleverna tar stort ansvar, arbetar från egen motivation och förstår verkligen vad skolan och skoltiden är till för. Det går åt mer tid till planering, överenskommelser och diskussioner än vid andra skolor och samtidigt når eleverna samma eller bättre resultat vid kunskapstest. Pedagogerna beskriver att man inte känner sig lika ensam och utsatt i sitt arbete som på andra skolor och att det är tillåtet att dela med sig öppet om svårigheter i sitt arbete.

Min vision

Avslutningsvis vill jag utifrån mina erfarenheter bekräfta mitt svar jakande svar på inledningsfrågan ”Kan NVC tillföra något i svenska skolan?”. Vi har, som jag ser det, allt att vinna på ett sådant medmänskligt förhållningssätt och språk i skolan. Både kortsiktigt i välmående ”här och nu”, och långsiktigt i utveckling av en meningsfull och engagerande skola människors välbefinnande tas på allvar och är grunden för en gynnsam kunskapsutveckling. Min vision är att vi som arbetar i skolan, med stöd i NVC, ska bidra till att ge våra unga en tydlighet med värderingar och språk som fungerar människor emellan, där olikheter ryms och respekteras, där var och en tränas i att bottna i sig själv och bemöta andra med ömsesidighet och empati. I en trygg miljö, där man blir inkluderad i det som berör en, där man känner sig accepterad som den man är, där man får erfarenhet av att olikheter och konflikter handskas med på ett respektfullt sätt och blir en integrerad del i lärandet, går det lätt att lära.