

16. Kiki Nilsson

NVC, FÖRHÅLLNINGSSÄTT SOM GENOMSYRAR SKOLAN

*Det är hög tid att skolan börjar efterleva läroplanens värdegrund i praktiken! För mig är det självklart att **livsviktiga** frågor har en framträdande plats i skolans värld. Hur ska vi kunna arbeta med elevers utveckling utan att beröra det som är viktigt för dem? Kan vi över huvud taget utföra vårt demokratiuppdrag utan att hantera viktiga värdegrundsfrågor? I så fall utför vi inte det uppdrag vi är satta till. Man kan inte ifrågasätta huruvida livskunskap har en plats i svensk skola utan att underkänna läroplanen. Det står där väldigt tydligt. Däremot kan vi diskutera hur och ifrågasätta om vi lyckas med detta idag. För oss på Skarpnäcks Fria Skola har Nonviolent Communication (NVC) varit ett viktigt verktyg i att skapa en skola som står i samklang med värdegrunden.*

På vår skola har vi valt att arbeta med NVC och göra det så att förhållningssättet genomsyrar hela skolan. NVC grundades av psykolog Marshall Rosenberg från USA. Vi vuxna på skolan försöker efterleva och omfatta andemeningen i NVC i motsats till att undervisa *om* den. Så har vi valt att förhålla oss till livskunskap. Vi inrättar inga särskilda lektioner eller tillfällen då vi övar dessa färdigheter, utan eftersträvar istället att det alltid ska vara närvarande i vårt sätt att bemöta varandra på skolan.

Förhållningssättet ska märkas när vi vuxna agerar, i förhållande till varandra, i relation till barnen, i våra reaktioner på barnens interagerande osv. Vi vill bygga strukturer på skolan som stödjer detta förhållningssätt. Människors behov ska vara i centrum, eftersom vi ser att det skapar ett optimalt klimat för växande och lärande. Vi vill eliminera det som hindrar barns inlärning och låta vår tro på barnens inneboende lust och naturliga kraft att lära få

råda.

Värdegrundsarbetet slås fast i läroplanen

Utbildningen ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på. Var och en som verkar inom skolan ska också främja aktning för varje människas egenvärde och respekt för vår gemensamma miljö. (Lgr 2011, s 7.)

I skolan möter vi barnen och deras frågor om livet. Får man slå en annan person? Är det rätt att skratta åt någon som är ledsen? Tänk er en skola där vuxna inte vägleder barnen i sådana frågor. För mig är det självklart att skapa ett samtalsklimat i gruppen där allt rymms, där vi tillsammans hanterar de frågor som väcks. Ett klimat där vi utforskar de frågor som eleverna väcker och hanterar de situationer som uppstår. De samtal där luften står stilla, där alla lysnar på helspänn, är de som verkligen angår eleverna, då verkligt lärande uppstår. De går inte att planera, utan bara att fänga.

Människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet med svaga och utsatta är de värden som skolan ska gestalta och förmedla. (Lgr 2011, s 7.)

Hur skulle vi kunna efterleva detta *utan* att arbeta med livskunskap i skolan? Konflikthantering är oundviklig i skolans värld och viktig för elevens utveckling. Det är här vi har chansen att lära oss samvaro och samspel med andra. Att lyssna till andra människors perspektiv och att uttrycka mig själv så att jag blir förstådd. Att träna dialog.

Skolans mål är att varje elev kan leva sig in i och förstå andra människors situation och utveckla en vilja att handla också med deras bästa för ögonen, (Lgr 2011, s 12.)

Ändå vill jag påstå att skolan inte lyckas med detta uppdrag

idag! Det som parallellt med kunskapsuppdraget är skolans viktigaste uppdrag!

Hur ska vi omsätta värdegrunden i praktiken?

Jag menar att det krävs en samlad kraft, en genomsyrande vilja och att pedagogerna har en tydlig tanke med sin metod och sitt syfte. Det behövs fortbildning inom området och pedagoger behöver rustas under lärarutbildningen. Rektorer behöver tänka ut hur de ska samla sina pedagoger i ett konsekvent värdegrundsarbete. För mig är detta en av själva kärnverksamheterna i skolan.

Kunskapsuppdraget är ju självklart men *hur* utför vi det på ett sätt som står i samklang med de värden vi vill stå upp för?! Ny kunskap visar hur viktig elevernas delaktighet i sitt lärande är för utvecklingen och hur viktigt det är med kommunikativ förmåga, men hur förändrar vi undervisningen till att stödja detta? Hur bidrar vi till att öka elevernas förmåga att hantera konflikter och stödja dem att kommunicera och få kontakt? Många lärare står handfallna inför uppgiften och upplever sig illa rustade.

Idag visar forskning att lärande inte är en passiv process utan att den kräver stort engagemang, ifrågasättande, reflektion och nyfikenhet av barnet. Forskning visar samband mellan lärande och delaktighet. Lärandet behöver vara en ömsesidig process där förmågan att kommunicera blir central.

Skolan ska vara öppen för skilda uppfattningar och uppmuntra att de förs fram. Den ska framhålla betydelsen av personliga ställningstaganden och ge möjligheter till sådana. (Lgr 2011, s 8.)

Språk, lärande och identitetsutveckling är nära förknippade. Genom rika möjligheter att samtala ska varje elev få utveckla sina möjligheter att kommunicera och därmed få tilltro till sin språkliga förmåga. (Lgr 2011, s 9.)

Tanken på en ny skola

1998 samlades en grupp föräldrar som inte var nöjda med det bemötande deras barn fick i den kommunala skolan. De berättade

om barn som inte fick gå på toaletten utan att be om lov, om att de blev mer och mer ängsliga och oroliga för att gå till skolan. Lusten till lärande krympte. De beskrev att de arbetade för att förändra den befintliga skolan, men upplevde att de ej fick gehör.

Några föräldrar som var vana föreningsmänniskor beslöt med stor handlingskraft att starta en egen friskola istället, Skarpnäcks Fria Skola. I samband med detta kom flera av dessa föräldrar att gå på en föreläsning som anordnades i närområdet. Den handlade om NVC och hölls av grundaren, den amerikanske psykologen Marshall Rosenberg. Föräldrarna gillade vad de hörde och bestämde att detta bemötande och detta förhållningssätt var något de ville ha på sin skola. Det beslöts att det skulle bli en av flera viktiga beståndsdelar i skapandet av en ny skola.

Om Nonviolent Communication

Marshall Rosenberg (2003) studerade människor som han såg hade god kommunikationsförmåga, plockade ihop delar av flera kommunikationsmodeller och skapade en egen metod som han spridit världen över. Han har medlat i många konfliktområden, hållit i tusentals workshops och grundat en organisation som idag finns i de flesta delar av världen. Idéerna har fått erkännande världen över och undervisning om modellen har tagit sig in på flera universitet och högskolor.

Rosenberg har visat en kommunikationsmodell som förordar tydlighet, ärlighet och bygger på idén om att vi alla drivs av att försöka tillgodose grundläggande, universella behov. Dessa har vi alla gemensamt, och om vi blir medvetna och lär oss att lyssna in dessa skulle vi alla kunna leva i en fredligare värld. Det skulle även underlätta kommunikationen betydligt.

Jag tar mig inte an uppgiften att förklara innebörden av NVC utan fokuserar mer på den nytta den haft för mig, hur den berikat mitt lärande. För ca femton år sedan kom jag i kontakt med NVC och det gav mig många av de verktyg jag saknade i mitt arbete med barnen. Jag deltog i ett flertal workshops och tränade handfast på att hantera konflikter och att kommunicera på ett mer dialogiskt sätt. Jag tränade min förmåga att lyssna nyfiket utan att döma och

fick möjlighet att reflektera kring vad jag ville med min kommunikation. Idag är det svårt att särskilja vad erfarenheten lärt mig och vad jag erövrat med träning inom NVC. Det har varit en parallell process. Jag tror att det viktiga för mig är att detta är en metod eller ett förhållningssätt jag fått träna på praktiskt, inte bara en teoretisk modell att läsa in. Grunderna är väldigt enkla men att förändra gamla inlärdna mönster tar mer tid. "It takes a minute to learn, but a lifetime to master"...

Tillbaka till friskolan

De pedagoger som anställdes fick alltså utmaningen att försöka skapa en skola utifrån barnens behov, där ett respektfullt klimat rådde och barnen lärde utifrån lust. Här skulle läroplanens viktiga värden omsättas i praktiken! Vi skulle hela tiden få fortbildning i NVC och hålla idéerna levande. Pedagoggruppen var liten, elevgruppen likaså och föräldrarna erbjöd ett enormt stöd. Bra förutsättningar kan man verkligen säga. En chans att ifrågasätta principerna kring begreppet skola och inläring som jag skulle kunna berätta länge om. Vi var en grupp pedagoger som var villiga att prata öppet om konflikter, förhållningssätt, kommunikation och värdegrund, och som dessutom gavs tid att göra det. Bakom oss hade vi en stark föräldragrupp som tyckte att det var viktigt hur deras barn blev bemötta i skolan. Vi skulle sätta barnen i centrum och den glädje att lära sig som barnen hade när de var små, skulle vi lyckas bevara genom skolans alla år. En spännande resa, om än en utmanande och svår resa.

Idag har skolan varit igång i 14 år och vuxit från ca 20 barn till ca 100. Den svåraste utmaningen har varit att lyckas hålla fast vid dessa principer när skolan vuxit genom åren, och pedagoger, föräldrar och barn bytts ut. Steget att gå ifrån de första entusiasterna till en mer hållbar, stabil skola som överlever över tid, är inte lätt, att behålla glöden och siktet på det som är viktigt. Idag är skolan fullt utbyggd från år 0 - 9 och planerar att växa till två paralleller. I starten hade vi mycket resurser både i fråga om pengar, tid och energi och få fasta kostnader. Idag ser nog resurserna ut som på de flesta andra skolor med undantag av att föräldrarna gör en arbetsinsats. Ändå lever idéerna vidare, men kanske i en lite annan skepnad. Många pedagoger har bytts ut och några årskullar av ele-

ver har lämnat skolan.

Har vi då lyckats att omsätta värdegrunden i praktiken? Precis som på andra skolor har vi utvärderingar, samlar betygsstatistik och skriver kvalitetsredovisningar. Men hur mäter man egentligen dessa värden? Syns de i våra kvalitetsredovisningar? Vi har haft väldigt bra studieresultat t.ex. när det gäller statistik för behörighet till gymnasiet. Det har vi kunnat se. Min upplevelse är också att fler elever behållit en inneboende egen drivkraft i lärandet, och kanske kan det kopplas till att vi konsekvent försökt att undvika tvång och istället sökt andra sätt att motivera eleverna till skolarbetet. Många elever som lämnat skolan har uppgett att de haft lättare än jämnåriga att hantera konflikter och att de ofta blivit ombedda att hjälpa till i konfliktsituationer. Många besökare på skolan har även vittnat om att de upplevt en öppenhet och ärlighet hos barnen de mött. En viktig feedback har kommit från en högstadieelev:

Hit känner jag att jag kan komma precis som jag är. Jag behöver inte ens sminka mig på morgonen om jag inte orkar. Det skulle vara otänkbart på min gamla skola.

Vi har på skolan lyckats skapa en kultur av öppenhet och tolerans som lever kvar.

En del människor verkar tro att en skola där man arbetar med förhållningssättet inom NVC är en skola utan konflikter där ingen någonsin höjer rösten. Det är en stor missuppfattning. Jag vill framhålla att vår skola inte alls är befriad från konflikter. Tvärtom kan jag ibland tänka, men det är inte många konflikter som sker i det fördolda. Jag vill påstå att vi vuxna är väldigt närvarande. Tillammans med barnen försöker vi att hantera de konflikter som uppstår. Barnen lämnas inte ensamma i det. De ber också väldigt ofta om vårt stöd. Jag ser inte konflikter som något av ondo, utan de uppstår naturligt när människor samverkar. Tvärtom kan de vara gyllene tillfällen att lära känna varandra, att ta reda på mina gränser och dina gränser, att träna på att bli tydlig med mina behov. Vi vuxna har som målsättning att vara ärliga i våra uttryck, när vi är arga så är vi arga och höjer rösten om det behövs, men vi

undviker skuldbeläggning. Vi anstränger oss t.ex. att noga skilja på beteende och person när vi reder i konflikter.

NVC handlar för mig om att nyfiket vilja förstå en annan människa, att anstränga mig att se känslor och behov bakom yttranden och handlingar, och att lyssna på ett icke-dömande sätt, att skapa kontakt. Det handlar även om att uttrycka mig själv på ett tydligt sätt som bidrar till kontakt och att den andre faktiskt vill göra det jag ber om.

Ett praktiskt exempel

Jag ska här illustrera vårt sätt att hjälpa barnen att hantera konflikter genom att återge en konkret situation med en vardaglig dialog. Jag är ute på rast och några killar leker borta i skogskanten intill en koja de byggt. Anders kommer utrusande och skriker att Micke har slagit honom i ansiktet. Vi kan se ett märke tydligt på hans kind. Min kollega tar hand om honom, och jag närmar mig Micke för att höra vad det är som hänt. (Inom NVC försöker man alltid att se till båda parter i en konflikt. Vi undviker tankar om offer och förövare, utan ser båda som i behov av stöd.) Här kan jag lätt hamna i fällan att ”läxa upp” Micke och förklara att man verkligen inte får slåss, att det är fel och därigenom även förmedla att ”Han är fel”, både inför honom själv och inför gruppen. Vi befäster bilden av Micke som en bråkstake och ”dålig”. Jag kan kanske tillägga att det inte är första gången som Micke slåss på rasten och Mickes roll i gruppen blir mer och mer befäst. Nu fångar jag mig själv och närmar mig situationen annorlunda.

- Känner du dig arg?
- Ja, Anders är dum i huvudet! Jag ska slå ihjäl honom!
- Så du är verkligen arg på honom?
- Jaa, han är så djävla puckad. Jag ska slå honom med den här pinnen.

Han slår med pinnen i marken flera gånger. Jag hejdar min impuls att uttrycka min oro över detta och fokuserar på att lyssna in Mickes upplevelse. Tids nog kan jag uttrycka mitt behov av att alla ska vara trygga och att ingen blir slagen i skolan. Det är timing det hänger på. Micke står med ryggen mot mig och slår med pin-

nen runt sig. Hans kroppsspråk visar att han inte vill att jag kommer nära, så jag stannar en liten bit ifrån.

- Så du är så arg på Anders att du bara vill slå honom?
- Jaa, han sa att jag inte fick vara med. Han säger alltid så och då lyssnar de andra.

Nu behövde jag inte fråga vad det var som gjorde honom så arg, utan jag bekräftar bara.

- Så du känner dig jätte arg för att du inte fick vara med?
- Jaa, jag får aldrig vara med. Anders ska alltid bestämma.

Nu har sinnesstämningen förändrats. Micke slutar att slå med pinnen och ser istället ledsen ut.

- Jag har ingen kompis och de andra vill aldrig att jag ska vara med!
- Känner du dig ledsen när du tänker på det?

Nu har Micke faktiskt nära till tårar. Jag har satt mig på huk nära honom och han tillåter att jag lägger armen om honom. Jag känner mig glad att han har släppt garden lite och visar att han släpper in mig. Vi sitter så ett tag. (Jag vill verkligen ta vara på tillfället av kontakt och tillit då de är sällsynta med Micke.) Efter en stund frågar jag:

- Känner du dig ledsen över hur det blev med Anders förut?

I det här läget känner jag hur överflödigt det är att undervisa Micke om hur dumt det är att slåss etc. Han vet det och känner sig redan ledsen.

- Jag blir bara så himla arg, svarar han. Nu lugnare.
- Skulle du vilja att jag följer med och pratar med Anders och berättar varför du blev så där arg?

Efteråt känner jag mig nöjd. Jag har fått en öppning till Micke och fått möjlighet att visa honom (och de andra barnen) att jag bryr

mig om hur det blir för honom. Jag vill förstå och jag vill hjälpa honom att hantera situationer på ett annat sätt. Han får erfara att han kan bli hörd utan att bli dömd och sannolikheten att mötet med Anders blir bra, har ökat betydligt nu när Micke har blivit lyssnad på. Jag vet att det kommer många andra gånger då jag kommer att behöva höja rösten mot Micke men nu har jag byggt upp tilliten mellan oss en bit, så att relationen kan tåla det lite bättre. Av erfarenhet förstår jag att Micke är ett barn som behöver mycket stöd när det gäller att fungera med andra. Situationen är autentisk men namnen och några detaljer förändrade. Detta är ett exempel på hur jag i en vardagssituation skulle kunna använda NVC. Inget hokus pokus och troligtvis ett igenkännande för en erfaren pedagog. NVC är för mig inget annat än ett naturligt förhållningssätt, ett genuint intresse och en öppenhet.

Pedagoger med empatiunderskott

Under utbildningar vi haft med andra pedagoger har det kommit fram att de ofta känner sig stärkta i sin intuitiva förmåga men däremot även lite sorgsna över insikten att det inte alltid blir så här i skolans vardag. Ofta är man som vuxen uppe i varv och regerar impulsivt och höjer rösten och tillrättavisar, i all välmening för att skapa lugn och trygghet. Våldigt ofta kommer pedagogerna i kontakt med en sorg som handlar om hur svårt det kan vara att skapa kontakt och förståelse.

En annan synpunkt som alltid kommer upp är tiden. Hur ska vi kunna ta oss tid för detta lyssnande? Pedagoger vrider sig i frustration och känner sig ständigt överhopade av arbetsuppgifter och krav på dem. Jag frågar mig, hur kan vi *inte* ta oss tid för detta? Min erfarenhet är också att *om* vi tar oss denna tid så har vi igen det senare i form av tillit och samarbete. Jag anser även att vi vinner mycket tid genom att undvika upptrappning av konflikter och att hitta enkla sätt att lösa konflikter. Men det är en stor utmaning att verka utifrån de förutsättningar vi har i skolans värld.

Vid alla NVC-utbildningar för pedagoger har det slagit mig vilka enorma behov av empati pedagogerna har. De har stora behov av att bli hörda i sina svårigheter med att räcka till, hinna med och att orka. De vill bli sedda för sin vilja att bidra och för allt det arbete

de lägger ned. De vittnar om bristande uppskattning och minskande glädje i arbetet. Vi får alltid börja med övningar där pedagogerna ger varandra empati. En obalans i systemet. Hur ska pedagoger med så stora empatiunderskott kunna ge empati till eleverna? En insikt att ta till sig. Pedagoger behöver få utrymme för att fylla på sina energidepåer. De behöver få prata av sig, bli hörda, och få uppskattning för att orka vidare, känna glädje och själva orka lyssna till barnens behov. De behöver få sätta ord på de tillfällen de lyckats, fira sina framgångar och få dela med sig av sina erfarenheter.

En ny sorts ledarskap

Jag kan inte nog understryka hur viktigt pedagogernas agerande är för att skapa ett öppet och tillåtande klimat på skolan. Pedagoger har sin egen person som arbetsredskap. Hur skapar jag ordning och samarbetsklimat i en klass? När höjer jag rösten? Och hur uttrycker jag mig när jag är arg? Det går inte att komma ifrån att det ligger makt i lärarrollen, och hur väljer jag att använda den?

Det forskas i ”den dolda läroplanen” dvs vilka budskap vi sänder ut till eleverna utan att uttala dem, oftast utan att vara medvetna om dem. Vem får tala mest? Vem blir fröken oftast arg på? Vad väljer hon att se genom fingrarna med etc? Pedagoger behöver gedigen träning i att agera ledare, att reflektera över sitt agerande, och att bli klar över sina syften. Denna träning bör grundläggas på lärarhögskolan och sedan behövs en ständig fortbildning. Vi behöver glada, trygga vuxna som har ork för att stödja barns empatiska utveckling. Pedagoger behöver erbjudas tillfällen att få prata av sig, reflektera tillsammans, skratta tillsammans och få ta upp svåra dilemman i en trygg miljö där de inte blir dömda utan kan tillåta sig släppa garden lite och undersökande få prova sig fram.

Oro över ”livskunskapskoncept”

Jag är ingen större anhängare av de livskunskapskoncept som börjat breda ut sig i skolans värld den senaste tiden. Däremot är jag *verkligt* anhängare av idén att dessa frågor behöver ett stort utrymme. Kommuner har köpt in SET- material, Charlie-utbildningar etc. Jag har inte djupstuderat metoderna och vill därför inte heller kritisera hela koncept. Men jag har tagit del av den kritik

som har riktats mot en del av dem. (Även NVC har granskats och kritiserats.)

Koncept köps in till skolor, många gånger bestämt uppifrån av ledningen. Jag ser det som skolans försök att på ett snabbt sätt klara av dessa svåra frågor, och jag oroas av det jag hör. Ett kritiskt förhållningssätt är på sin plats. Koncept och manualer *ska* ifrågasättas. Det finns inga enkla ”quick-fix-metoder” för att skapa öppenhet och trygghet i barngrupper.

Ingen mobbning förebyggs genom att vi pliktskyldigt avsätter en lektion i veckan till att bygga upp självkänsla, motverka grupptryck mm. Jag är rädd att pedagoger gömmer sig bakom dessa material och missar att det i varje sekund, vid varje samtal krävs att detta genomsyrar samvaron i gruppen. Vi behöver *alltid* reagera, reflektera och uttrycka oss tydligt när viktiga värden hotas. Detta kan vi inte undervisa om en lektion i veckan i uttänkta övningar och samtal. Ett långsiktigt arbete för trygghet, öppenhet och tolerans är tidskrävande, kräver engagemang, förutsätter ett reflekterande förhållningssätt och att vi har ett tydligt gemensamt syfte. Pedagoger behöver få stöd i detta och rustas med utbildning inom kommunikation och konflikthantering, mycket mer än vad de får idag, om vi vill undvika sådan kritik i framtiden. Vi behöver trygga pedagoger som tränats i att skapa ett öppet, tolerant klimat och att leda grupper i denna riktning.

Jag säger alltså nej till livskunskap de gånger det utförs av en stressad lärare som förberett en lektion genom att slå upp pärmen och köpt det upplägg som står där, oreflekterat, oengagerat, mer för att checka av momentet. (En lärare som i bästa fall fått en halvdags fortbildning i ämnet och pliktskyldigt utför det skolledningen beslutat.) Eleverna sitter fint i ring med ett tätt ljus och svarar tillrättalagt på hur vi ska bete oss mot varandra, att vi inte ska använda fula ord gentemot varandra etc. Sen går de ut i korridoren, knuffar varandra och fortsätter att kränka varandra precis som innan. Situationen känns igen, samtalen fungerar som en fernissa som aldrig når in. Den flagnar lika snabbt som plastlacket på ljusstaken i träslöjden. Ett annat exempel är läraren som efter en bråkig rast predikar med fingret i vädret och berättar hur man ska

vara, vad man får säga och eleverna förväntas nicka, bocka och ta emot. Där hade tiden kunnat användas till bättre saker enligt min mening. Det är lätt att vara kritisk. Sanningen är den att jag själv varit den där läraren, och fortfarande hemfaller jag åt att börja predika för slokande öron. De där dagarna då jag inte får till det, engagemanget och kontakten till eleverna.

Jag har inga enkla lösningar men kan vittna om att NVC gett mig många värdefulla verktyg i mitt arbete som pedagog. Jag har i denna text inte försökt att förklara innebörden av NVC men kanske väckt en nyfikenhet så att ni själva kan ta reda på mera. Läraryrket är ett livsviktigt yrke och om vi tror på demokratins fortlevnad och på ett bättre samhälle så bör vi vara med och bidra till en förändring. Jag tror på ökad öppenhet, tolerans och mer förståelse människor emellan. Jag har glädjen att arbeta på en friskola med ett uttalat syfte att ta dessa livsviktiga frågor på allvar, en skola där vi varje dag arbetar för att bidra till att utveckla barnens empatiska förmåga. En högt uppsatt vision, men egentligen *alla* skolors vision?!

Har Nonviolent Communication något att tillföra livskunskap?

Ja, det anser jag verkligen. NVC kan fungera bra som tillämpning av skolans värdegrund. Det behöver råda samstämmighet mellan demokratiuppdraget och *hur* vi bemöter elever i skolan. NVC är ett förhållningssätt som bidrar till att skapa ett samarbetsklimat och bygger på kommunikation. Om vi kan träna elever att vara i kontakt med sina behov och kommunicera det som är viktigt för dem, har vi bidragit till en bättre livskvalitet. Kan vi också träna dem att empatiskt lyssna till andra tror jag att de lättare kan samverka med andra och finna genuin tolerans för andra människor. Det kallar jag livskunskap!

Litteratur

Dewey, J. *Demokrati och utbildning*. Uddevalla: Daidalos; 1999.

Larsson L. *Skapa möten och kontakt genom medling*. Piteå: Friare Liv; 2008.

Rosenberg M. *Lära för livet*, Piteå. Friare Liv; 2003.

Rosenberg M. *Nonviolent communication, Ett språk för livet*.
(Org. eng. 1999) Piteå: Friare Liv; 2003.

Skolverket. *Läroplan för grundskolan, förskolan och fritidshemmet 2011*. Västerås: Edita; 2011.

Säljö, R. *Lärande i praktiken*. Stockholm: Norstedt; 2000.

Widstrand T. *Nonviolent communication - för att inspirera till ömsesidig respekt i skolan*. Stockholm: Center for Non-violent Communication; 1999, rev. 2006.

Webbadresser

www.cnvc.org

www.cnvc.se

www.friareliv.se

www.skolande.se