

Guide til at møde os selv og andre, når vi oplever udfordringer

”Vi ser det bedste i os selv og i andre”

”Vi taler sammen om tingene”

Den indstilling vi har, når vi går i dialog med andre, er ofte vigtigere end de ord vi siger. Det vil sige, at indstillingen om, at se det bedste i os selv og i andre, er rigtig vigtigt for, at vi kan tale sammen og finde fælles løsninger ved udfordringer og uoverensstemmelser. Vi er alle forskellige og har forskellige ressourcer, styrker og tilgange til livet og til Spejdernes Lejr. Og vi har alle vores gode grunde til at gøre det vi gør. Derfor er det vigtigt at være åben og tydelig om, hvad der er vigtigt for dig, samtidigt med at du prøver at være åben for andres oplevelser og behov.

Vi skal ofte først mærke os selv og finde ro med vores egne følelser, førend vi kan have en åben indstilling og møde andre med venlighed. Når vi møder den anden med ro og venlighed, er der også meget større sandsynlighed for, at vi selv vil blive mødt med venlighed, så begge parter er klar til at finde strategier og løsninger, hvor alles behov kan blive mødt.

Neden for er et forslag til 5 trin du kan bruge til at møde dig selv og andre, når du oplever udfordringer

1. Se det bedste i dig selv – mærk hvad du har brug for

Træk vejret og mærk, hvordan du har det, og hvad du har brug for.

- Hvad mærker jeg lige nu? (Er du træt i hovedet? Har du ondt i maven? Er du trist?)
- Hvad er mine behov? hvad har jeg brug for? (det kunne være afklaring af min opgave, at blive set for min indsats, eller måske har jeg brug for en pause. Vær opmærksom på, at dine behov handler om *dig* og hvad *du* har brug for – ikke hvad *andre* skal gøre.)

Der er to gode grunde til at prøve at mærke dine egne følelser og behov. For det første, jo mere bevidst du er om dine egne behov, jo mere tydeligt kan du fortælle det til den anden. For det andet hjælper det dig til at holde fokus på dig selv. Når du flytter fokus væk fra den anden og over på din egen banehalvdel, så bliver du mindre dømmende og kan i højere grad se den andens perspektiv. Dermed kan du også bedre lytte til den anden og se flere muligheder for at finde en fælles løsning, hvor I begge er tilfredse.

Hvis du er i en situation, hvor du føler dig vred eller oprørt, så prøv fx at sige ”vent lige et øjeblik – jeg skal lige tænke/mærke efter” til den anden og trød et skridt til side. Mærk derefter, hvad der er på spil i dig selv og fald til ro, inden du går videre i dialogen med den anden. Husk dig selv på, at du har et valg – du kan være med til at vælge, hvordan du vil reagere på det, som er sket.

Hvis noget eller nogen trigger dig, hvis der er sket noget og du føler, at du bliver irriteret, vred eller trist, så er det blot et tegn på, at der er noget, der ikke er helt som du ønsker, noget du skal kigge nærmere på – ikke at du (eller den anden) er forkert.

Vi kan vælge at bruge vores vrede og irritation til at blive opmærksomme på, at noget kunne være anderledes. Vi kan byde de udfordringer og 'irriterende' følelser, som vi møder velkommen og sige "tak", fordi de gør os opmærksomme på vores behov og på noget vi kan udvikle.

Hvis noget udfordrer dig, eller du tænker, at du er forkert, så spørg dig selv:

- Hvor venligt kan jeg møde mig selv lige nu?
- Hvad kan jeg lære af denne situation?

Når vi fx oplever, at vi ikke er gode nok, så er det ofte blot en del af os selv som er bange og som skal tages venligt af. Giv dig selv et stort kram eller klap dig selv på skulderen. Øv dig i at være din egen bedste ven.

Hvis du ikke kan se det bedste i dig selv og ikke kan møde dig selv med venlighed, så find en god ven, som kan hjælpe dig eller kontakt din leder.

2. **Se det bedste i den anden – forestil dig, hvad den anden har brug for**

Prøv at sætte dig i den andens sted og gætte på den andens behov. Hvad tror du, at den anden føler og har brug for? (Fx hun er trist, fordi hun savner at bidrage til en opgave i fællesskabet? Han er frustreret og vred, fordi han har brug for indflydelse og frihed til selv at kunne tilrettelægge opgaven? Hun er ærgerlig, fordi hun savner anerkendelse af det stykke arbejde, hun har leveret? Eller måske glad, fordi hun havde brug for lethed og forandring.)

Hvis vi ikke har overskud til at være nysgerrige på den andens perspektiv og behov, så er der måske noget mere vi skal kigge på i os selv. Gå derfor tilbage til trin 1 igen og giv dig selv endnu mere opmærksomhed og mød dig selv med venlighed.

3. **Tal sammen – hvad er vigtigt for den anden?**

Når du mødes med den anden, er det ofte en god ide at starte med at have fokus på den anden, så personen føler sig hørt og set. Spørg ind til, hvad der er vigtigt for den anden eller kom med bud på, hvad du tror han eller hun har brug for. Måske har den anden brug for noget helt andet end du tror. Derfor er det vigtigt at være nysgerrig på den andens behov og møde den anden med venlighed.

Ved at spørge ind til eller gætte på den andens behov, så viser du den anden, at han/hun har betydning for dig og at du gerne vil finde en løsning, som møder jeres begges behov. Husk at lytte og reflektere over den andens svar.

Her er nogle eksempler på, hvad du kan spørge om:

- Hvad er vigtigt for dig?
- Er det... sådan du har det?
- Er der mere du ønsker, at jeg forstår?

Når den anden har givet udtryk for sine behov, så har han eller hun sandsynligvis større overskud til at lytte til dine behov.

4. Tal sammen – hvad er vigtigt for dig?

Fortæl den anden, hvad der er vigtigt for dig og hvilke behov du vil tage vare på. Udtryk de ting, som du er kommet frem til i trin 1. Jo mere tydelig du er over for den anden om, hvad der er vigtigt for dig og hvorfor, jo bedre kan I finde en fælles løsning.

Vis tydeligt for den anden, at dine følelser er forårsaget af dine egne behov (og ikke af den andens handlinger), så undgår du, at vedkommende føler skyld.

Her er nogle eksempler på, hvordan du kan møde den anden:

- Jeg har ondt i maven og føler mig frustreret, fordi jeg har brug for mere afklaring af min opgave. (Ikke: Du er irriterende, fordi du ikke har svaret på min mail.)
- Jeg er træt, forvirret og stresset og jeg har brug for ro. Kan vi finde en løsning, så jeg måske kan få en pause?
- Jeg vil gerne, at opgaven bliver løst inden denne dato. Er der et tidspunkt, hvor det vil passe dig, at vi sammen starter på opgaven?

5. Tal sammen – find strategier og løsninger, som begge er tilfredse med

Inviter den anden til at tage en snak om, hvilke strategier der kan møde både den andens og dine behov. Kun med dialog ved vi, om vi møder den andens behov.

Her er nogle eksempler på, hvad du kan sige:

- Jeg har et forslag eller en idé – vil du høre den?
- Jeg kunne godt tænke mig... Er du med på det?

Der er mange måder behov kan imødekommes på. Ofte kommer vi til at fastlåse os selv i kun at kunne se én måde at handle på, se én løsning. Men hvis vi giver os selv og den anden tid til at brainstorme, så kan vi finde på helt nye strategier og løsningsmuligheder.

Udarbejdet med inspiration af ikke voldelig kommunikation. Det kan du læse mere om her:

- *Bog: Ikkevoldelig kommunikation - girafsprog: brug din indfølelse og få både dine egne og andres behov tilgodeset af Marshall B. Rosenberg (2005).*
- *Bog: Anerkendende kommunikation – med empatien som vejviser af Iannaia Meldgaard (2019)*
- *Hjemmesider: www.livkom.dk www.empathiceurope.com*