

# Skap kontakt!

**Når konfliktnivået er høyt og frustrasjonen stor, er det vanskelig å holde kommunikasjonen med barna konstruktiv. Sjiraffspråkets grunntanker kan hjelpe til med å gjenopprette den gode kontakten.**



Sjiraffspråket bygger på den amerikanske psykologen Marshall B. Rosenbergs modell *Nonviolent Communication*.

## Hva er sjiraffspråk?

I dialogen mellom foreldre og barn kan av og til kommunikasjonen bære preg av kritikk, mas, misforståelser og kjefting. Dette skaper avstand, og gjør lite for å bedre situasjonen. Sjiraffspråket er en modell for empatisk, ikkevoldelig kommunikasjon. Den gir en konkret framgangsmåte for å uttrykke deg så du bli hørt, og hjelper deg til å høre hva den andre sier, selv når uttrykksformen er aggressiv. Hensikten med sjiraffspråket er å skape kontakt, selv om man står midt oppi en konfliktsituasjon.

## Hvordan og hvorfor?

Sjiraffspråket tar utgangspunkt i å beskrive en situasjon - uten å tolke, og gi uttrykk for egne følelser og behov - uten å fordømme eller kritisere. Til sist skal man sette ord på hva man trenger fra den andre parten for å få det bedre. Slik kan begge parter få dekket sine behov. I et forhold mellom foreldre og barn er maktfordelingen skjev. Det er lett å ty til trusler og krav for å få barnet til å gjøre som man ønsker. Sjiraffspråket bygger på gjensidig forståelse og støtte som motivasjon for endring. Dette gir mer varig effekt og et bedre grunnlag for gjensidig respekt, enn å true fram umiddelbar lydighet utløst av frykt.

## Sjiraffspråkets fire trinn:

### 1. Observasjon

Si noe om hvordan du observerer situasjonen, ikke hvordan du tolker den. Her skal du legge fram fakta, ikke kritikk eller fordømmelse.

### 2. Følelse

Si noe om hvilke følelser situasjonen bringer fram i deg. Forsøk å sette ord på følelsene, ikke tankene.

### 3. Behov

Hvis du har negative følelser, hva trenger du for å få det bedre? Hvilke behov har du som står ubesvart?

### 4. Anmodning

Fortell hva du trenger til den andre parten. Vær konkret, presis og realistisk.

## Les mer:

- [Center for Nonviolent Communication](#)
- [Du, jeg - vi](#)
- [IVK Norge](#)

**Kilder:** IVK Norge, CNVC, Forum for ikkevoldskommunikasjon, Røde Kors  
Tilrettelagt av infoREGI as  
Kommentarer trykk [\[her\]](#)