

## Regler for god kommunikation

Det er vigtigt at alle parter holder sig på deres egen banehalvdel i kommunikationen. Det vil sige følger de fire "giraf"-regler;

- 1) iagttagelse -  
"**Jeg oplevede at der skete ...**", uden domme og vurderinger, men objektiv
- 2) følelser -  
"**Det gjorde det og det ved mig ....**" giv udtryk for, hvad vi føler når vi iagttager denne handling: er vi sårede, bange, glade, morer vi os, osv.
- 3) behov -  
"**Jeg vil gerne have ....**" give udtryk for de (vores egne) behov der er forbundet med de følelser vi har indkredset
- 4) anmodning -  
"**er du med på at ....**" sige hvad vi har brug for at den anden gør fremover

Eks. "Jeg oplevede, at vi talte forbi hinanden den anden dag. Det gjorde mig frygtelig ked af det og jeg kunne godt tænke mig at tale lidt med dig om det. Er det OK med dig, at vi lige bruge tid på det?"

Et eksempel fra bogen "Ikke voldelig kommunikation (IKV)". "For eksempel kunne en mor udtrykke disse tre elementer over for sin teenagesøn ved at sige: "Felix, når jeg ser to sammenrullede beskidte strømper under sofabordet og tre andre ved siden af fjernsynet, føler jeg mig irriteret, for jeg har behov for at der er mere orden i de værelser hvor vi alle sammen skal være". Hun ville straks følge det op med det fjerde trin - en meget specifik anmodning: "Er du med på at lægge strømperne ind på dit eget værelse eller i vaskemaskinen?" Dette fjerde trin vedrører det vi ønsker af den anden, det der ville berige vores liv eller gøre vores liv bedre"