



Se och bli sedd i din familj – minikurs Avsnitt 5

Nu är det äntligen dags att utforska dina behov. Jag kommer att utgå ifrån några antagande som förekommer inom NVC – Nonviolent Communication. Ett koncept som Marshall Rosenberg skriver om i sin bok "Nonviolent Communication – Ett språk för livet".

Det här är antagandena som jag utgår ifrån:

- Alla människor har behov av tex näring, kärlek, närhet och självständighet. Fler behov finner du i behovslistan på sidan 3. Behoven är oberoende av tid, plats och person.
- Varje behov kan tillgodoses med hjälp av olika strategier. Behovet av rörelse kan till exempel bli tillgodosett genom att gå på gym, springa med vagnen, cykla till jobbet och så vidare.
- När behov inte tillgodoses upplever du känslor som ledsen, sur, arg, rädd, sorgsen och så vidare.
- När behov tillgodoses upplever du känslor som glad, lugn, tacksam och så vidare. Vi återkommer till känslor i avsnitt 6.
- Konflikter uppstår när du och den du möter försöker tillgodose era behov med strategier som inte uppskattas av varandra. Ett exempel är när du försöker tillgodose ditt behov av lugn och ro genom att läsa i soffan samtidigt som barnet försöker tillgodose sitt behov av rörelse genom att hoppa i soffan.
- Det går att tillgodose allas behov genom att hitta lämpliga strategier.
- Alla vill bidra när de känner att de gör det frivilligt.

Titta på behoven på sidan 3 och gradera behoven utifrån hur betydelsefulla de är för dig. Gradera från 1-5 där 1 är inte alls betydelsefull och 5 är väldigt betydelsefull. De behov som du graderat mellan 4-5 kan du skriva upp under rubriken "Mina betydelsefulla behov" på sidan 4.

Du kan med fördel kopiera upp några extra blad med dina betydelsefulla behov nedtecknade. Dessa kan du sätta upp på olika platser i hemmet för att påminna dig om dem.

Om du hamnar i en konflikt kan du kika på listan och fundera på ifall det är något av dina betydelsefulla behov som du inte får tillgodosett. Medvetenheten om vilket behov du inte får tillgodosett kan hjälpa både dig och den du möter i den situationen.

Titta på dina betydelsefulla behov och gradera i vilken grad du får dessa tillgodosedda. Gradera från 1-5 där 1 är i väldigt låg grad och 5 är i väldigt hög grad. Titta på dem en och en och svara på frågan:

I vilken grad brukar du få det här betydelsefulla behovet tillgodosett?

Reflektera över det du kommit fram till. De betydelsefulla behoven som du tillgodoser i hög grad vill jag att du firar.

Hur vill du fira dina tillgodosedda behov?

.....

De betydelsefulla behoven som du tillgodoser i låg grad (1-2) behöver du finna lösningar på som gör att de i högre grad tillgodoses. Du kan skriva ner dessa behov på sidan 5 och fundera ut lösningar på hur du kan tillgodose dem i högre grad. Kom ihåg att varje behov går att tillgodose med flera olika strategier. Försök att hitta strategier som är genomförbara. Ett exempel är rörelse. Tidigare kanske du hade möjlighet att gå på gym medan du nu kanske behöver hitta en strategi som fungerar tillsammans med barn. Springa med vagnen. Göra styrkeövningar med barnet som tyngd och så vidare. Ta gärna hjälp av någon i din omgivning.

Vem kan du ta hjälp av för att få fler förslag på hur du ska tillgodose behoven?

.....

Vad kan du ta med dig av det du läst och gjort?

.....

.....

.....

På vilket sätt kan det bidra till dig och barnet du möter?

.....

Tack för den här gången. Vi ses snart igen, då med fokus på dina känslor. /Maria

Behovslista

Exempel på ord som beskriver behov

Acceptans
Att bli sedd och hörd
Att fira, glädjas
Att sörja
Autonomi
Avslappning
Balans, jämvikt
Bekräftelse
Beröring
Betydelsefullhet
Bidra till andra
Delaktighet
Egenvärde
Empati
Ensamhet
Förståelse
Förtroende
Förutsägbarhet
Gemenskap
Harmoni
Hopp
Hälsa
Hörd
Integritet
Inspiration
Intimitet/ömheter
Jämlikhet
Kompetens,
självförtroende
Kommunikation
Kontakt
Kontroll
Kärlek
Lek och bus
Likvärdighet
Kreativitet
Känslomässig trygghet

Lugn och ro
Lärande och utveckling
Meningsfullhet
Närhet
Näring
Nöje
Omtanke
Ordning
Reflektion
Respekt
Roligt
Rörelse/motion
Samarbete
Samhörighet
Sammanhang
Sedd
Sex
Skratt
Skydd
Skönhet
Struktur
Stöd
Spänning
Syfte
Säkerhet
Tagen på allvar
Tillit
Trygghet
Utmaning
Variation
Vila
Värdighet
Ärlighet
Ömsesidighet

Mina betydelsefulla behov

**Behov jag vill tillgodose i högre grad och
förslag på hur det kan gå till**

Dina anteckningar: