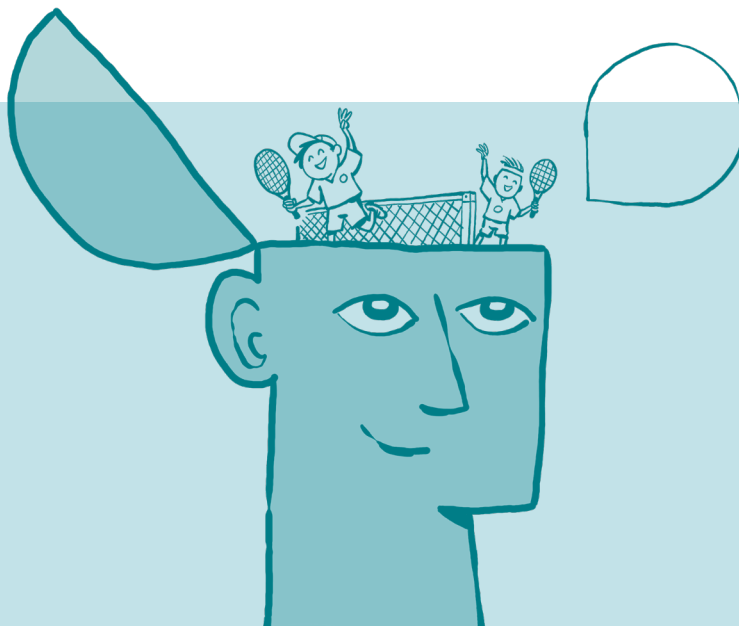




Hold dig på egen banehalvdel – brug JEG-sprog

Vi kan trappe konflikter op med "du-sprog" og ned med "jeg-sprog".

Når vi taler sammen om emner, som vi er følelsesmæssigt oprørt over, så bliver vi let angribende, ironiske eller nedladende. Vi kan tale i et "du-sprog", som fortæller, at der er noget, den anden skal ændre eller forstå.

For eksempel: "Du må kunne forstå, at sådan er reglerne" eller "Hvorfor har du ikke gjort som vi aftalte?" Det kan nemt få den anden til at føle sig angrebet og reagere ved at trappe konflikten op.

Code greb til den enkelte medarbejder

Ved at blive på egen banehalvdel og tale i "jeg sprog" er det muligt at trappe konflikten ned.

"Jeg-sprog" viser, hvor din egen grænse går, og at du

- tager ansvar
- holder fokus på problemet frem for personen
- skaber mulighed for dialog og fælles løsninger – selv i svære situationer.

Eksempler på "jeg-sprog": "Jeg har brug for, at vi finder en løsning på dette problem, hvornår har du tid til, at vi taler om det?" eller "Jeg vil gerne hjælpe dig, men jeg har lidt svært ved at forstå, hvad du har brug for."

Undgå at eskalere konflikten. Undgå at

- forsvare
- afbryde
- bebrejde
- stille ledende spørgsmål
- gå efter personen.

Øvelse: Fra DU til JEG sprog

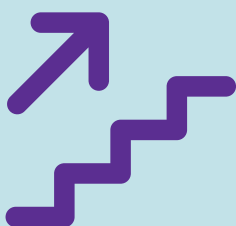
Formål: At træne i at gå fra anklagende “du-sprog” til anerkendende “jeg-sprog”, så I kan trappe konflikter ned.

Arbejdstid: 20-25 minutter.

Sådan gør I:

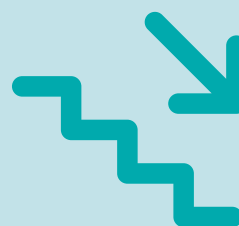
1. Fortæl om formålet og forklar forskellen på du- og jeg-sprog.
2. Arbejd med eksempler, som nævnt i indledningen, i små grupper:
 - Bed deltagerne finde 5 eksempler på typiske “du-sætninger”.
 - Bed dem om at formulere sætningerne om til “jeg-sætninger”.
3. Fælles opsamling:
 - Bed hver gruppe dele deres bedste eller mest udfordrende eksempler.
 - Drøft, hvad der adskiller du-sprog fra jeg-sprog, og hvordan det føles at blive mødt med henholdsvis du- og jeg-sprog.
 - Opfordr til at lægge mærke til eget sprog i hverdagen og øve sig i at bruge jeg-sætninger i konfliktsituationer.

Sådan trapper du konflikter op og ned med sprog



Optrappende sprog

- Du-sprog
- Afbryder
- Ligeglad
- Ledende spørgsmål
- Bebrejder
- Abstrakt
- Fokuserer på fortiden
- Går efter personen



Nedtrappende sprog

- Jeg-sprog
- Lytter til ende
- Interessere
- Åbne spørgsmål
- Udtrykker sit ønske
- Konkret
- Fokuserer på nutid/fremtid
- Går efter problemet