

«Empati kan forandre verden»

Empatisk kommunikasjon -
et redskap til personlig utvikling og vekst



Photo tatt av Roseline Moreau, oktober 2016 fra La Gare de Strasbourg, Frankrike

Kari Flornes, dr.pilos
1.amanuensis emerita Høgskolen på Vestlandet
President i GERFEC, (NGO, Europarådet)

INNHold

Innledning.....	3
Å utvikle empati, en personlig bevisstgjøringsprosess	3
Fokus på EK som et pedagogisk verktøy	4
Empatisk kommunikasjon et «verktøy for menneskemøter».....	5
Empatisk kommunikasjon i praksis.....	6
Kurserfaringer- ulike perspektiver.....	8
Veien videre.....	10
Litteraturliste.....	10

«Sår du en gang, høster du en gang
 Planter du et tre, høster du ti ganger
 Underviser du menneskene, høster du hundre ganger»

Ksuan Tsu

Innledning

I mitt yrkesaktive liv som lærer og lærerutdanner har jeg vært opptatt av elevenes og studentenes personlige utvikling og vekst. Innenfor en profesjonsutdanning som lærerutdanning, er det viktig å legge til rette for en helhetlig læring som utvikler hele mennesket, både det kognitive, det emosjonelle og det spirituelle. Å utdanne seg til lærer er spesielt krevende fordi lærerstudenten både skal lære å utvikle seg på det profesjonelle og personlige plan og samtidig bli i stand til å skape god læring i flerkulturelle klasserom der alle elever skal oppleve læring, mestring, vekst og utvikling innenfor trygge og gode rammer. Læreren er ikke bare en klasseleder, ansvarlig for elevenes læring, men må stå frem som et moralsk forbilde som eleven kan stole på og ha tillit til (Hattie, 2014).

Åpenhet og god kommunikasjon med studentene har alltid stått sentralt i min yrkespraksis. I arbeidet med doktoravhandlingen (Flornes, 2007) som setter søkelyset på profesjonell og personlig vekst blant lærerstudenter i egen praksis, leste jeg Lisbeth Brudals bok: *Positiv Psykologi* (2006) og oppdaget verktøyet Empatisk kommunikasjon (EK).

Gjennom de siste ti årene, innenfor svært trange rammer i faget KRLE- kristendom, religion, livssyn, etikk (15-20-30 studiepoeng, stp.) har jeg inkludert kurs i EK i studieforløpet og fått gode tilbakemeldinger fra studentene. Ettersom KRLE i tillegg til religion, livssyn og filosofi, også inneholder etikk, med særlig fokus på yrkesetikk, har empatisk kommunikasjon vært en naturlig del av denne delen av faget.

Jeg har også prøvd ut metoden på bachelornivå i fagene *Idrett og Mat og helse*, også her med god respons fra studentene. Jeg deler synet som proklamerer at «empati kan forandre verden» (se over). Empatisk kommunikasjon er et effektivt, pedagogisk verktøy som kan sette denne forandingsprosessen i gang. Verktøyet kan forandre og forbedre mennesker, mellommenneskelige samtaler og møter ved hjelp av strukturerte interaksjoner.

Det overordnede målet for disse aktivitetene er å forandre mennesker og verden, og skape muligheter for fred i en tid som er preget av konflikter, kriger og mennesker på flukt.

Å utvikle empati, en personlig bevisstgjøringsprosess

Evnen til å vise empati er nedlagt i mennesket fra fødselen av. Men for at denne evnen skal utvikle seg, trenger den næring (Brudal, 2006). Foreldre og lærere er viktige veiledere og forbilder i denne utviklingsprosessen. I poetiske vendinger peker dikteren Hans Børli på nødvendigheten av å «ta bolig i seg selv». Dette kan tolkes som en konkret handling på bevissthetsplanen, der enkeltindividet tar seg tid til å sette søkelyset på eget liv, egne holdninger og handlinger og reflektere kritisk over dette. I Det nye testamentet finner en fortellingen om den fortapte sønn som i en situasjon der livet oppleves som uutholdelig, plutselig «kommer til seg selv» ser seg selv med nye øyne og endrer livsretning. Min erfaring fra lærerutdanningen er at Empatisk kommunikasjon kan initiere denne endringsprosessen der enkeltindividet får anledning til å fortelle sin historie, sette ord på sine egne følelser og utfordres til å reflektere over det som kommer frem. Hjelperens empatiske, støttende og aktive tilstedeværelse i dialogen driver prosessen videre. For en pedagog er det av avgjørende betydning å få innblikk i hver enkelt elevs historie som er unik og enestående. For å skape god læring for enkelteleven, må læreren ta utgangspunkt i disse personlige og autentiske historiene. I læreryrket er *differensiert læring* et sentralt begrep. Det innebærer at opplæringen skal tilpasses den enkelte

elev. For å få dette til, må læreren kjenne elevene, deres personlige forutsetninger og bakgrunn. EK gir læreren et verktøy til å få frem denne kunnskapen og dermed kunne tilrettelegge god læring for den enkelte elev. Dette er en av lærerens viktigste oppgaver, å legge til rette for at lærer og elev blir godt kjent, men også legge til rette for at eleven blir kjent med seg selv, sine evner og muligheter. Dikteren Hans Børli sier det slik i diktet *Ett er nødvendig* (1974):

Ett er nødvendig
her i denne
vår vanskelige verden
av husville og heimløse:
Å ta bolig i seg selv.

Gå inn i mørket
og pusse sotet av lampen.
Slik at mennesker på veiene
kan skimte lys
i dine bebodde øyne

Enhver lærer må kunne hjelpe sine elever til å «ta bolig i seg selv» slik at eleven kan utvikle et best mulig selvbylde. Målet med empatisk kommunikasjon er å se og vurdere egne evner og muligheter og finne gode løsninger for egen læring og utvikling. I boken *Eleven og skolens læringsmiljø- medvirkning og trivsel* (2017) slår forfatteren Anne Grete Danielsen fast at «både lærer-elev relasjonen og relasjonene mellom elevene kan være avgjørende for kvaliteten for elevens skolemotivasjon, medvirkning og trivsel». Verktøyet EK gir læreren muligheter til å skape og utvikle gode mellommenneskelige relasjoner mellom seg selv og elevene og elevene imellom.

Fokus på EK som et pedagogisk verktøy

EK er et verktøy som kan skape endring, innsikt, refleksjon og forståelse. En student på bachelor idrett hadde en trenerjobb i et idrettslag. Etter å ha lært metoden EK, brukte han den i en samtale med hver enkelt idrettsutøver som han hadde ansvaret for. Slik skaffet han seg kunnskap om hver persons situasjon og behov. Han ble dermed satt i stand til å tilrettelegge treningen på en mye bedre måte, og resultatene og prestasjonene ble bedre. I tillegg opplevde han at selvfølelsen hans som trener økte betraktelig og ga ham en økt trygghet som profesjonsutøver. Valgene og handlingene hans ble i større grad basert på kunnskap og innsikt enn tidligere. Både de mellommenneskelige relasjonene og kulturen innenfor denne spesielle idretten ble bedre. Da denne treneren fortalt om sine erfaringer, la han vekt på hvordan han ved hjelp av empati og empatisk kommunikasjon, hadde endret sine holdninger til sine medmennesker og dermed endret sine handlinger. I tillegg til at han fikk mer uttelling for sitt arbeid, økte selvfølelsen. Han ble ganske enkelt en mye bedre trener.

I empatisk kommunikasjon oppstår en relasjon og en kommunikasjon mellom en hjelper (lærer, trener, medmenneske) og en annen person. Denne samtalen, dialogen, har vist seg å ha en særegen kvalitet, «åpner for erkjennelse, selvrefleksjon og vekst hos begge parter», (Brudal, 2014). Brudal kaller empatisk kommunikasjon for et verktøy for menneskemøter. Ser vi på de fire trinnene i dette verktøyet, den personlige fortellingen, emosjonell bevisstgjøring, kognitiv bevisstgjøring og hjelpers refleksjoner og tilbakemeldinger, vil mange profesjonsutøvere hevde at dette er kjente grep som de alltid har praktisert i møte med elever og studenter.

Her kan en hevde at de enkelte trinnene i EK selvfølgelig ikke er ukjente i læreryrket, men det er den strukturerte, forutsigbare metoden der hjelperen er fullt og helt tilstede for den andre som gjør EK til det virksomme og nyskapende verktøyet som det viser seg å være. I tillegg bygger metoden på nyere forskning om empati som en medfødt egenskap som gjør at vi kan speile og gjenkjenne hverandres

følelser og intensjoner, (ibid, 2014). Disse oppdagelsen og erfaringene øker betydningen av å fokusere på empati i interpersonelle relasjoner og gjøre empatisk kommunikasjon til et hovedverktøy i all kontakt og dialog mellom mennesker i ulike profesjonsutdanninger. Det er et verktøy med stor fleksibilitet som kan brukes fra vugge til grav, fra fødsel til død.

I ulike undersøkelser innen profesjonsutøvelse gir flere informanter uttrykk for at det viktigste i deres praksis er holdningen som de møter andre mennesker med. Å bygge gode mellommenneskelige relasjoner står over kunnskap og andre ferdigheter (Fjeldsbø, 2015). En lærer uttrykker det slik « Nøkkelen til å skape gode holdninger er *empati*» (ibid s.202). Kontakt og dialog står sentralt. EK kan brukes til å forstå den andre og det som er annerledes. Ved å vise interesse, åpenhet og vilje til å respektere og akseptere forskjellighet, kan en vokse og utvikle seg både på det personlige og profesjonelle plan, en beriker og endrer sitt liv. Målet med EK er å skape en ny virkelighetsforståelse både i forhold til seg selv og til andre. En som tidligere har følt seg som et offer, kan bli en aktør i sitt eget liv, en person som tar nye initiativ og setter seg nye mål. Bandura kaller dette for «self-efficacy» som dreier seg om en persons tro på sine egne krefter, evner og muligheter, noe som er grunnleggende for all læring (Bandura, 1991a).

Empatisk kommunikasjon et «verktøy for menneskemøter»

I boken *Hva er etikk?* slår forfatteren, filosofen Arne Johan Vetlesen, fast at «evnen til empati danner et grunnlag for moral», (Vetlesen, 2006). I læreryrket står yrkesetikk sterkt og det er utarbeidet en etisk plattform som læreren må basere sin virksomhet på. Se:

https://www.utdanningsforbundet.no/upload/L%C3%A6rerprof_etiske_plattform_plakat%20A3%20bm_ny%2031.10.12.pdf

Her dreier det seg om verdier, holdninger og handlinger som en møter elevene med. Etisk bevisstgjøring er en prosess som foregår hver eneste dag og hver eneste time i lærerens yrkesutøvelse. I flere år har en ekspertgruppe i Europarådet arbeidet med å definere de ulike kompetansene som kreves for å kunne leve sammen i fred i flerkulturelle, demokratiske samfunn. Nylig utkom et hefte som sammenfatter dette arbeidet:

Competences for Democratic Culture, Living together as equals in culturally diverse democratic societies (2016).

<https://rm.coe.int/16806ccc07>

Her presenteres en modell som deler disse grunnleggende kompetansene i fire hoveddeler, se s.11 og s.35:

- Values - verdier
- Attitudes - holdninger
- Skills - ferdigheter
- Knowledge og critical understanding- kunnskap og kritisk forståelse (vurdering)

Det er interessant å se på hvordan empati beskrives innenfor denne kompetansemodellen.

«Empathy is the set of skills required to understand and relate to other peoples' thoughts, beliefs and feelings, and to see the world from other people's perspectives.» (CDC s.46)

I EK er det nettopp evnen til å se verden fra andres perspektiv eller ståsted som det er viktig for hjelperen å opparbeide. Hjelperen må tre ut av sine definerte rammer, gå ut i grenseland og møte den andre totalt uten fordømming eller kategorisering. I dette ukjente terrenget må en legge sine

egne personlige «briller» til side og ta på seg den andres «briller», og prøve å se verden gjennom disse brillene. Den andres fortelling står i sentrum. I *Competences for Democratic Cultures*, s.46 forklares dette på følgende måte:

- *Empathy is the ability to step outside one's own psychological frame of reference (i.e. to decent from one's own perspective) and the ability to imaginatively apprehend and understand the psychological frame of reference and perspective of another person.*

I empatisk kommunikasjon er det hjelperen som leder samtalepartneren inn i en prosess hvor det foregår en refleksjon over egne livserfaringer. Den personlige narrativen, fortellingen, legges frem og «fortelleren» ledes inn i en prosess av affektiv og kognitiv refleksjon. Ofte opplever hjelperen at denne prosessen utløser konstruktive refleksjoner der samtalepartnerne trer frem som en kompetent og autonom problemløser i forhold til sin egen situasjon.

Dette er en interaktiv aktivitet som utvikles der både hjelper og samtalepartner er aktive i de fire etappene i samtalen. I video-filmen der empatisk kommunikasjon brukes i en samtale mellom en lærer og en elev ser en dette ganske tydelig, (se filmen; lærer-elev).

<http://www.empatisk.no/filmer>

Selv om dette er et rollespill, vil mange som har prøvd ut empatisk kommunikasjon i skolen eller i lærerutdanningen, kjenne igjen Idas (elevens) reaksjon der hun selv peker på hva som kan gjøres med hennes problem som er knyttet til det å føle seg ensom og alene når en må skifte skole og ikke kjenner noen. En ser her at prosessen, som hun går inn i ved hjelp av læreren, utløser autonomi. Ida klarer å finne og sette ord på hva hun kan gjøre for å bedre sin egen situasjon.

Denne refleksive prosessen der Ida setter ord på egne erfaringer og blir utfordret til å beskrive sine egne følelser og tanker, gjør at hun ser sin egen situasjon på en nye måte, reflekterer over den og finne sine egne, nye løsninger for å bedre situasjonen.

En student på Bachelor idrett, delte sine erfaringer med empatisk kommunikasjon med meg. Han hadde brukt metoden sammen med sin mor som lider av sykdommen ME, utmattelsessyndrom, en sykdom det er vanskelig å diagnostisere og behandle. Før den omtalte samtalen, hadde studenten liten forståelse for hvordan morens hverdag var. Ved hjelp av empatisk kommunikasjon fikk hun for første gang fortelle et nært familiemedlem hvordan hun hadde det. Sønnen fikk noen a-ha opplevelser som endret både innsikt, holdning og handlinger. For hele familien ble dette en nøkkel til å forstå morens situasjon og støtte henne slik at hun følte seg bedre ivaretatt. Dette påvirket familien på en positiv måte. Denne personlige erfaringen ga studenten mot til å ta i bruk empatisk kommunikasjon også i sin egen yrkespraksis.

Empatisk kommunikasjon i praksis

I et studieforløp i lærerutdanningen, kan kurs i empatisk kommunikasjon komme inn der etikk, empati og relasjonspedagogikk står i fokus. Her forutsettes det at instruktøren, læreren, kjenner studentene og at tillit og samhandling er bygget opp over tid. Dersom det ikke foreligger en slik situasjon og kursdeltakere og instruktør er ukjente for hverandre, kan det være hensiktsmessig å ha et forberedende plenums- og gruppearbeid før den empatiske kommunikasjonen starter. Etter en innføringspresentasjon setter en sammen noen samtalegrupper, 2-3 personer som skal dele tidligere erfaringer i forhold til empati. Oppgaven blir da at gruppemedlemmene deler noen livserfaringer med utgangspunkt i følgende oppgave:

- a) beskriv en situasjon der du opplevde at en annen person viste empati i forhold til deg

b) beskriv en situasjon der du ikke mottok empati fra en annen person- og diskuter forskjellen.

Aktiviteten slutter med en plenumsøkt dere alle får anledning til å dele erfaringen fra det å motta empati fra en annen person og det motsatte, ikke få noe empati når en trengte det. Til slutt lages en oversikt over hva bruk av empati kan føre til og hvordan det motsatte oppleves.

På denne måten kan kurslederen, instruktøren i EK, få et empirisk grunnlagsmateriale basert på mange ulike erfaringer for sitt videre arbeid med metoden. Vedkommende vil dermed også kunne bruke dette i sin egen utvikling og kritiske bevisstgjøringsprosess i forhold til egne holdninger og handlinger. Erfaringene blir på denne måten en del av de fire kompetanseområdene som den tidligere omtalte modellen fra Europarådet består av, og der empati inngår i en liste med til sammen åtte definerte ferdigheter, nemlig:

- Autonomous learning skills – selvstendige læringsferdigheter
- Analytical and critical thinking skills- analytisk og kritisk tenkning
- Skills of listening and observing- lytte og oppservasjonsferdigheter
- **Empathy - empati**
- Flexibility and adaptability- fleksibilitet og tilpasningsevner
- Linguistic, communicative and plurilingual skills- språkkompetanse, kommunikasjon og flerspråklig kompetanse
- Co-operation skills- samarbeidsevner
- Conflict resolving skills- konfliktløsende ferdigheter

Alle disse ferdighetene kan sees i sammenheng og kan være nyttige å diskutere og være bevisst på før en starter selve den empatiske samtalen. Ved å praktisere empatiske kommunikasjon i den strukturerte samtalen, vil deltakerne erfare at de ovenfor definerte ferdighetene tas i bruk og utvikles. Ved å ha en observatør til stede som kan lede en meta-samtale om samtalepartnerens opplevelser og tanker, setter en i gang refleksjonen om erfaringene hos den enkelte. Å finne ord for det som oppleves og skjer er viktig, særlig for profesjonsutøvere som arbeider med mennesker. Gjennom ordene, dialogen, utvikler en språket og får trening i å finne eksakte benevelser og begreper for praksis. På denne måte utvikles et profesjonsspråk som praktikere har bruk for å kunne videreutvikle sin kompetanse. Profesjonsutøveren går inn i en livslang læringsprosess der en utvikler sin evne til å beskrive sin praksis og blir bedre til å diskutere sitt profesjonelle arbeid med andre yrkesutøvere. Det er viktig at denne læringsprosessen starter i den første praksisperioden i lærerutdanningen. Her arbeider de kommende lærerne i team og blir veiledet av praksislæreren på praksisskolen og faglæreren fra lærerskolen. Rammen for et godt samarbeid og dermed god læring, er her til stede, men ofte ikke utnyttet. I en vidtrekkende, europeisk undersøkelse i 2014 om lærernes utfordringer og erfaringer i skolen, kom det frem at mange ønsker endring og fornying for å kunne skape et inkluderende og differensiert læringsmiljø, se:

http://www.coe.int/t/dg4/education/pestalozzi/Source/Documentation/T21/FinalManifesto_En.pdf

Empatisk kommunikasjon kan være et effektivt verktøy i en lærers evne til å utvikle et kritisk blikk på sin egen profesjonsutøvelse og fremme en mer demokratisk skolekultur.

Elever som ikke finner mening og sammenheng i skole- og læringsssituasjonen melder seg ofte ut av fellesskapet og befinner seg i et grenseland. Læreren som ønsker å hjelpe eleven og som har utviklet de nødvendige ferdighetene, bruker kommunikasjon og dialog bygget på empati for å møte eleven i dette grenselandet. Eleven får hjelp til å se nye muligheter, blir motivert til å reflektere over seg selv og sin situasjon. Dermed får både elev og lærer muligheten til å tre ut av grenselandet. Eleven opplever å se seg selv og sin situasjon i et nytt lys og læreren får mer informasjon om eleven, hans/ hennes tanker om seg selv og sin egen situasjon, interesser og potensiale. Dette utløser autonomi der

egne valg og ønsker blir satt ord på og relasjonen lærer/elev styrkes. Denne samtalen utløser autonomi og lærelyst noe som tydelig kommer frem i filmen om Ida, nevnt over (Danielsen, 2017, s. 167-167). Kvaliteten på relasjonen lærer-elev er av avgjørende betydning for elevens trivsel og læring. Ved skolestart høsten 2017 intervjuet NRK flere personer som forteller om hvilken stor betydning det å bli sett av læreren har hatt i deres liv: <https://tv.nrk.no/serie/dusaameg>. Fem personer deler her sine erfaringer med gode lærere og forteller hva de har betydd for dem. For mange av elevene tok det lang tid før de ble sett og forstått av læreren og dermed fikk hjelp til å skape seg en bedre skolehverdag. En ser i disse eksemplene betydningen av enkeltlærerens evne og vilje til å møte eleven der hun/han befinner seg. Ved hjelp av kursing og erfaring med EK, kan alle lærere få et effektivt, pedagogisk verktøy og bli en god og empatisk lærer, (Laursen, 2004).

Kurserfaringer- ulike perspektiver

I kurssammenheng oppdager en at selv høyt utdannede og erfarne personer med bakgrunn fra undervisning og forskning, ikke er helt klar over hva empati egentlig er og hvordan empati kan utvikles og brukes i praksis. Dette kommer tydelig frem når en deler egne erfaringer i gruppesamtaler før selve samtaleaktiviteten. Noen blander empati og sympati, mens andre tror at det dreier seg om å vise en genuin interesse for «den andre» og prøve å forestille seg hvordan denne personen lever og hva personen strever med i livet.

Men empati som en ferdighet knyttet til empatisk kommunikasjon favner bredere. Det dreier seg om å kunne tre ut av sine vanlige rammer og bruke sin fantasi og innlevelsessevne til å forestille seg og forstå den rammen samtalepartneren benytter seg av, om hvilke verdier som ligger til grunn for andres beveggrunner og valg. Ved lanseringen av boken *To søstre* (2016) av Åsne Seierstad, fortalte forfatteren i et TV-intervju at hun i arbeidet med boken plutselig forsto at de to søstrene som ble radikaliseret og dro til Syria for å leve i det muslimske kalifatet, virkelig trodde på sine egne valg og ikke ønsket å få hjelp til å komme tilbake til Norge. En slik forståelse kan en bare få dersom en setter seg grundig inn i sakskomplekset slik Seierstad har gjort.

Å kunne «*apprehend and understand the psychological frame of reference and perspective of another person*» (se over) er det sentrale. I en skolesammenheng vil denne empatiske profesjonelle holdningen fra en lærer bety mye for elevens mulighet til å ta fatt i egne problemer og bli motivert til å løse dem. Gode lærer-elev relasjoner er av avgjørende betydning for det psykososiale læringsmiljøet. Empatisk forståelse og innsikt krever både kunnskap, erfaring og trening. Som kursleder oppdager en at denne innsikten er til stede i større eller mindre grad blant kursdeltakerne. Dette kan også være knyttet til kultur og kjønn.

En person med lang erfaring som universitetslærer fortalte i plenumsrunden av den innledende aktiviteten at han følte seg svært empatisk når han om morgenen sto i en fullpakket bybane og betraktet sine medpassasjerer og lurte på hva slags liv de levde. Denne type aktivitet eller ferdighet går inn under headingen *observing skills* og kan være nyttig i den interaktive metoden som empatisk kommunikasjon er, men bare som en del av helheten. Ut fra egne erfaringer med kurs i en internasjonal sammenheng, kan gruppeøvelser med fokus på egne erfaringer i forhold til empati, være veldig klargjørende. Selv om språk, kjønn, kultur og etnisitet kan variere fra person til person, kan empatisk kommunikasjon vise seg å være et godt verktøy for menneskemøter der deltakerne opplever å utvide sin forståelsesramme, bli mer tolerant og se nye løsninger på ulike utfordringer. Slike menneskemøter blir dermed viktige for lærere som skal fremme læring i det flerkulturelle klasserommet der målet må være å ta vare på alle elevens behov på en slik måte at ingen mister interessen og trekker seg ut i grenseland. Verktøyet EK og den strukturerte samtalen gir deltakerne ny innsikt og forståelse av seg selv, det er en gjensidig oppklarende læringsprosess.

I en slik samtale kan det også komme frem at deltakerne bygger livet på en transcendent virkelighetsforståelse der troen på Gud er sentral. Studenter med kompetanse innenfor religion og

religiøsitet, beskriver slike erfaringer fra praksis og gir uttrykk for at de opplever at denne kompetansen gjør dem mer kompetente til å forstå elevene, deres måte å tenke på og problemer og utfordringer som de strever med. Hvordan kultur, tradisjon, religion og livssyn påvirker levemåte og verdivalg kan også komme frem i en slik samtale.

En av våre nye landsmenn opplevde at han etter å ha levd i Norge i 15 år, fått seg familie, utdanning og norsk statsborgerskap for første gang klarte å sette ord på sine opplevelser ved det å forlate sitt eget land og komme hit. Medfortelleren i denne sammenhengen var norsk og språket de brukte var norsk. Det ble en sterk opplevelse for begge parter. Da disse to personene delte sine erfaringer med empatisk kommunikasjon i en plenumsøkt, var det mange som fikk øynene opp for hvordan det er å komme helt alene som flyktning til et fremmed land, hva de trenger og hva enkeltpersoner kan gjøre for å hjelpe og støtte disse våre nye landsmenn i integreringsprosessen.

For enkeltpersonen fungerer empatisk kommunikasjon som en katalysator, et verktøy som åpner opp døren til skjulte og ofte smertefulle erfaringer. Disse erfaringene blir ikke hengende i løse luften fordi i trinn 2 og 3 i EK-metoden blir en oppfordret til å legge frem sine følelser og tanker omkring situasjonen.

Som i tilfellet med Ida og vår flerkulturelle venn utløste denne prosessen «empowerment» som på norsk kanskje kan oversettes med *egenkraftmobilisering*.

Personene tar i bruk sine egne krefter, sin egen styrke og finner sine egne løsninger. Slik virkeliggjøres målsettingen med metoden, å skape en ny virkelighetsoppfattelse, en ny forståelse av seg selv og sine muligheter.

Noen vil hevde at empati og empatisk kommunikasjon dreier seg om en grunnholdning i mellommenneskelige relasjoner og i det flerkulturelle arbeidet (Fjeldsbø, 2015, s.202). Vi utfordres til å forstå det som er annerledes og akseptere det. I møte med andre kulturer, tradisjoner og levemåter utvides perspektivet og en oppdager at «mange veier fører til Rom», at det finnes utrolig mange måter og strategier som en bruker for å nå målet.

I skolen vil empatisk kommunikasjon hjelpe læreren til å kunne tilrettelegge læringen på en slik måte at alle elevene blir møtt der de er. Dermed må læreren lage differensierte læringsopplegg basert på kunnskap og forståelse. Både i forskolelærerutdannelsen og i lærerutdannelsen bør EK inngå som en integrert del av utdannelsen.

Nyere forskning viser at voksnes samtaler med barn i stor grad er avhengig av den voksnes kompetanse og evne til å kommunisere med barnet. Forskeren Svein Arild Vis ved Regionalt kunnskapssenter for barn og unge (RKBU Nord) påpeker at voksne ofte legger opp samtalen med barn som et forhør eller et intervju der den voksne styrer samtalen (Aftenposten 14.10, 2016).

Vis anbefaler derfor at den voksne stiller seg åpen for det barnet måtte ha på hjerte, at den voksne gir uttrykk for at den voksne, (læreren, foreldre etc.) viser at han/hun ønsker å få kjennskap til viktig informasjon, tanker og følelser, som bare barnet sitter inne med. Vedkommende lærer viser at han/hun ønsker å få høre hvordan barnet har det i klasserommet, i friminuttet og sammen med andre barn. Empatisk kommunikasjon gir barnet denne muligheten. Lærere som bruker denne metoden oppdager at barn og unge står frem som kompetente samtalepartnere som gir læreren større innsikt i hva barn tenker om sin egen situasjon og sine muligheter. Tilretteleggingen av læring kan dermed bli bedre og mer tilpasset den enkelte elev og dermed gi bedre resultater.

Veien videre

Skolen er en møteplass for alle barn i det flerkulturelle samfunnet. Utfordringen for læreren er å skape inkluderende og demokratiske læringsmiljøer tilpasset den enkelte elev. For å få dette til må lærerne tilegne seg kunnskaper og ferdigheter som setter hun/han i stand til å få dette til i praksis.

Modellen fra Europarådet (se over) som bygger på en rekke grunnleggende ferdigheter (competences) som læreren må beherske, kan være et godt utgangspunkt. Dette arbeidet går inn i det store overordnede prosjektet;

Living together as equals in culturally diverse democratic societies.

Målet med modellen på side 11 (se over) er flere. Ekspertene som har utarbeidet den håper at den skal bli et nyttig redskap for alle som skal utarbeide læreplaner og planlegge undervisning. Dette ligger på det nasjonale, politiske nivå. Men det er lærerne på den enkelte skole som sammen med elevene må bruke og utvikle de ulike ferdighetene i modellen. For læreren betyr det at han/hun må hjelpe og motivere barn og unge til å utvikle «empowerment» utvikle sine egne krefter for å kunne bli «an autonomous social agent» som er i stand til å velge og nå sine egne mål.

Dette må forgå innen rammen av demokratiske institusjoner som respekterer og fremmer menneskerettighetene (CDC, s.11).

Kursing og trening i bruk av empatisk kommunikasjon kan komme til å vise seg som et effektivt verktøy i dette arbeidet. I lærerutdanningen bør denne kompetansebyggingen bli obligatorisk for alle. Den grunnleggende kursingen bør skje innen utdanningsinstitusjonen med utprøving i praksis blant barn og unge i førskole og grunnskole. For å kunne dokumentere effekten av denne utprøvingen, kan en sette i gang aksjonsforskningsprosjekter som undersøker og kartlegger bruk av empatisk kommunikasjon på ulike klassetrinn og hva dette betyr for den enkeltes læring og for skolemiljøet (Flornes, 2007). Aksjonsforskning kartlegger, lager planer, setter dem ut i livet, evaluerer og endrer. Både kunnskap, endring og forbedring er sentralt i denne type forskning. Læreren på sin side kan ved hjelp av empatisk kommunikasjon få mer kjennskap til sine elever og finne ut hva som gir god læring og hva som kan bli bedre. Dette er en livslang prosess som bør foregå i hele lærerkarrieren. Det er grunn til å tro at lærere som bruker Empatisk kommunikasjon i skolen sammen med sine elever, vil kunne fremstå som kompetente og dyktige profesjonsutøvere. Dette verktøyet vil kunne hjelpe både elever og lærere til å tilegne seg de ferdighetene som ligger i Europarådets kompetansemodell og være med på å skape bedre og mer demokratiske skolekulturer, basert på elevenes aktive deltakelse og økt trivsel for alle.

Litteraturliste

- Bandura, A. (1991) Self-efficacy mechanism in psychological activation and health-promotion behavior. In J.Madden,IV (Ed.), *Neurobiology of learning, emotion and affect* (pp.229-270).NY: Raven
- Brudal, L. (2006) *Positiv psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget
- Brudal, L. (2014) *Empatisk kommunikasjon. Et verktøy for menneskemøter*. Oslo: Gyldendal- Akademisk
- Børli, H.(2015) *Beste dikt, s.344* (Fra Vindharpe, 1974) Oslo: Aschehoug
- Danielsen, A.G.(2016) *Eleven og skolens læringsmiljø*. Oslo Gyldendal Akademisk
- Fjeldsbø, F. (2015) Interkulturell kommunikasjon-et teoretisk problem med praktiske løsninger i Kipperberg. E.(red) *Når verden banker på Nye utfordringer for profesjonsutøveren*. Bergen: Fagbokforlaget
- Flornes, K. (2007) An Action Research Approach to Initial Teacher Education in Norway, Birmingham University, PhD Dissertation
- Hattie, J. (2013) *Synlig læring*. Oslo: Cappelen Damm
- Langset, K.G. «Slik får du barnet til å fortelle om dagen sin» Aftenposten 14.oktober, 2016
- Seierstad, Å. (2016) *To søstre*. Oslo: Kagge Forlag AS
- Vetlesen, A.J.(2006) *Hva er etikk?* Oslo: Universitetsforlaget

Nettsteder:

https://www.utdanningsforbundet.no/upload/L%C3%A6rerprof_etiske_plattform_plakat%20A3%20bm_ny%2031.10.12.pdf

http://www.coe.int/t/dg4/education/Source/competences/CDC_en.pdf

<http://www.empatisk.no/filmer>