

16. AKTIV OCH KONSTRUKTIV RESPONS

SYFTE

Aktiv och konstruktiv respons, eller ACR från engelskans active constructive responding, är en teoretisk metod för hur relationer kan stärkas. Bakom metoden står psykologen Shelly Gable vars forskning visar att bemötandet man ger när någon kommer med en glad nyheten eller för att berätta något roligt påverkar relationens kvalitet och individernas välmående.

ACR handlar om vad vi säger men också om hur vi säger det. Att vara närvarande och visa intresse genom att ställa frågor är minst lika viktigt som valet av ord. ACR är med andra ord både en verbal och ickeverbal form av kommunikation.

A:et i ACR står för vårt agerande. Det handlar om att ha ögonkontakt, att le och med sin kropp visa att man verkligen bryr sig. C:et står för det konstruktiva som vi säger. Hör behöver vi förmedla att vi förstår vad händelsen betyder för den andra personen på ett djupare plan. Genom att ställa frågor kan den som berättar fördjupa sig i händelsen, de positiva känslorna fördjupas och betydelsen av händelsen blir starkare. Genom att göra personliga reflektioner visar man att händelsen är betydelsefull även för dig vilket stärker er relation och bådas känsla av att ni tillhör ett sammanhang där ni delar glädjen.

(Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). *What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events.* Journal of Personality and Social Psychology, 87, 228-245.)



Modul: Positiva relationer

Målgrupp: Lärare

Tidsåtgång: 20 minuter + tid för rollspel i grupp

Material: Penna

16. AKTIV OCH KONSTRUKTIV RESPONS

INSTRUKTIONER

1. **Hur brukar du** ge respons när någon berättar något för dig? Vad svarar du när din partner, elev, vän eller kollega berättar något trevligt? Slutar du göra det du håller på med för att ägna personen din fulla uppmärksamhet eller fortsätter du och lyssnar samtidigt?

Fundera över hur du brukar ge respons idag och skriv ner några nyckelord.

2. **På nästa sida** finns en guide, titta på den och fundera över hur de olika typerna av respons gestaltar sig i din vardag.

3. **Sätt dig in i** vad den aktiva och konstruktiva responsen innebär. Börja lyssna på hur människor i din omgivning talar med varandra och låt dig inspireras av de tillfällen där responsen som ges är aktiv och konstruktiv.

4. **Öva på att** vara närvarande i mötet med andra. Lägg märke till vad och hur du svarar och lägg märke till hur personen påverkas av ditt lyssnande och din respons.

5. **Öva gärna** med en kollega genom att skapa små rollspel där ni turas om att vara den som berättar och den som lyssnar och ger respons.

16. AKTIV OCH KONSTRUKTIV RESPONS

KONSTRUKTIV

DESTRUKTIV

AKTIV

*“Vad roligt! Jag blir verkligen glad för din skull. Du har arbetat hårt för detta och kommer att klara dig bra, det är jag säker på.
Hur känns det?”*

Ni har ögonkontakt och du ler. Du vänder dig mot personen och ägnar den din fulla uppmärksamhet. Gjorde du något innan så släpper du det under tiden du lyssnar för att vara helt närvarande.

“Kom du in? Då börjar allvaret nu. Du kommer verkligen få kämpa. Hur har du tänkt att du ska klara det?”

Du ger uttryck för tveksamheter och poängterar baksidan och svårigheterna.

PASSIV

“Roligt för dig. Grattis.”

Du är glad men det saknas ett äkta engagemang och intresse. Du visar inga starka känslor och du sysselsätter sig med något annat samtidigt som du lyssnar.

“Läsa vidare, det har jag aldrig förstått varför man ska göra. Jag måste gå nu men vi ses i kväll. Det finns middag i kylan.”

Du tänker på annat och slutar inte göra det du gör för att lyssna. Det du säger är nedslående. Du ser inte på saken från den andres perspektiv utan talar endast utifrån dina egna negativa erfarenheter och tankar.