

DIALOGENS SPRÅK

Dialogens språk er utviklet av UngDialog som vår definisjon og bruk av ordet dialog.

- I. DIALOG er et møte ansikt til ansikt som gir muligheten for å forstå og å bli forstått.
- II. DIALOGEN er basert på respekt, likestilling og vilje til å lære.
- III. MÅLET med dialogen er ikke enighet eller å overbevise andre om sin mening, men å forstå den andre litt bedre.
- IV. GJENNOM DIALOGEN kan vi bryte ned fordommer og oppklare misoppfatninger.
- V. DIALOG tar i bruk metodene aktiv lytting, å stille åpne spørsmål og ikke tro at man vet hva den andre mener.
- VI. DIALOG er en kommunikasjonsform som kan læres og som en kan bli god på!
- VII. DEL ærlig fra deg selv, uten skjulte hensikter og meninger, og tørr å sette grenser for hva du ønsker å dele der og da.
- VIII. DIALOGEN er et grunnlag for en god diskusjon, debatt og forhandling!
- IX. DIALOG er en kommunikasjonsform som åpner for nye muligheter for forståelse og samarbeid.
- X. DIALOG kan brukes over alt!
- XI. DIALOGEN kan alltid fortsette!

DEFINISJON: AKTIV LYTTING

Med aktiv lytting menes å lytte med både ører, øyne og hjerte. Man hører ikke bare at den andre snakker, men lytter aktivt. Man lytter like mye til den andres følelser som man lytter til dens ord. I tillegg lytter man med øynene, for ved å se på personen som snakker hører man ordene og følelsene mye tydeligere og er mer konsentrert enn om man retter øynene et annet sted.

Aktiv lytting handler også om å stille åpne spørsmål. En god lytter stiller spørsmål for å forstå bedre eller for å forsikre seg om at en har forstått rett. Vedkommende stiller spørsmål for å hjelpe dem som ikke har lett for å snakke, til å uttrykke seg. En stiller også spørsmål for å hjelpe den som snakker til å uttrykke seg mer konkret.

DEFINISJON: STILLE ÅPNE SPØRSMÅL

Åpne spørsmål er en positiv måte å kommunisere på, som står i motsetning til spørsmål som er lukkede eller førende. Hva slags type spørsmål er DU vant til å stille?

EKSEMPEL PÅ ÅPENT SPØRSMÅL: "Hva slags tro eller livssyn har du?" (Kan ikke bare svare ja/nei)

EKSEMPEL PÅ LUKKET SPØRSMÅL: "Er du muslim?" (Ja/nei-svar)

EKSEMPEL PÅ LEDENDE (TILLEGGE MENINGER) SPØRSMÅL: "Du er vel muslim siden du har sort hår og bor på Holmlia?"