

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Nokon gongar når vi hamnar i konflikt kan vi bli så sinte at det kjennes ut som om kroppen vår vil løyse konflikten for oss. Vi kan bli freista til å slå, sparke eller bruke kroppsstyrken vår som makt. Det er oftast ikkje så lurt – kvifor det? No skal vi trene litt på korleis vi kan løyse konfliktar med ord.
	For å kunne handtere konfliktar godt må du legge merke til at det skjer. Les opp det første punktet, og spør elevane korleis ein kan legge merke til at ein er i konflikt.
	Om ein ikkje klarer å snakke roleg, er det lurt å bruke sinnekontroll. Prøv gjerne sakte tellepust saman i klassa. Lærar kan seie talet høgt og alle er med og pustar. Prøv så at alle får telle stilt inni seg mellom kvar pust: 1 (pust inn og ut) 2 (pust inn og ut) 3 (pust inn og ut) 4 (pust inn og ut) 5 (pust inn og ut)
	Det er lurt å legge merke til følelsane sine og tillate seg å ha dei. Det er heilt naturleg å bli sint, irritert eller sur i ein konflikt. Er det andre følelsar vi kan kjenne skal tru? Og kor i kroppen kan vi oppdage dei? (Hjartebank, kokar i toppen, varm, rastlaus, prikkar i huda, rastlaus, strammar musklar +)
	Når begge som er i konflikt er roleg er dette lurt: • snakke saman slik at begge får fortelje si oppleving av konflikten • lytte til kvarandre og prøve å forstå Dette er ikkje lett, og det kan vere nødvendig å få litt hjelp.
	Ei løysing er god når begge synes den er god. Det kan vere vanskeleg, men er alltid målet å få til. Det hjelper ikkje å finne ei løysing som er vond for den eine og god for den andre, begge må synest det er greitt.
	Om ein ikkje får dette til sjølv kan ein få hjelp av vaksne. Det kan likevel vere fint å trene seg på å få til utan hjelp. Når vaksne skal hjelpe er det viktig at den vaksne: • lyttar til begge sine opplevingar • gir uttrykk for at ein forstår begge sine følelsar • hjelper til å finne ei løysing som er god for dei begge
Konfliktløsning 1. Legg merke til at du er i konflikt og husk at det er best å løse den med snille ord. 2. Bruk sinnekontroll om du ikkje klarer å snakke roleg. 3. Kjenn etter kva følelsar du har og gi deg sjølv lov til å føle dei. 4. Når begge er roleg: - Snakk saman slik at begge får fortelje si oppleving av konflikten - Lytt og prøv å forstå kvarandre 5. Finn ei løysing som er god for begge. 6. Få hjelp av vaksne om det ikkje er mogleg å løyse det sjølv.	Oppsummer.
	Plakat som kan henge framme. Og når de har gått igjennom denne presentasjonen saman kan elevane får øve på dette med rollespel, papirdukke, legofigurar eller anna. Då kan denne plakaten stå på skjermen. Den kan eventuelt også skrivast ut og henge i klasserommet om dette er noko de har bruk for å huske på.

