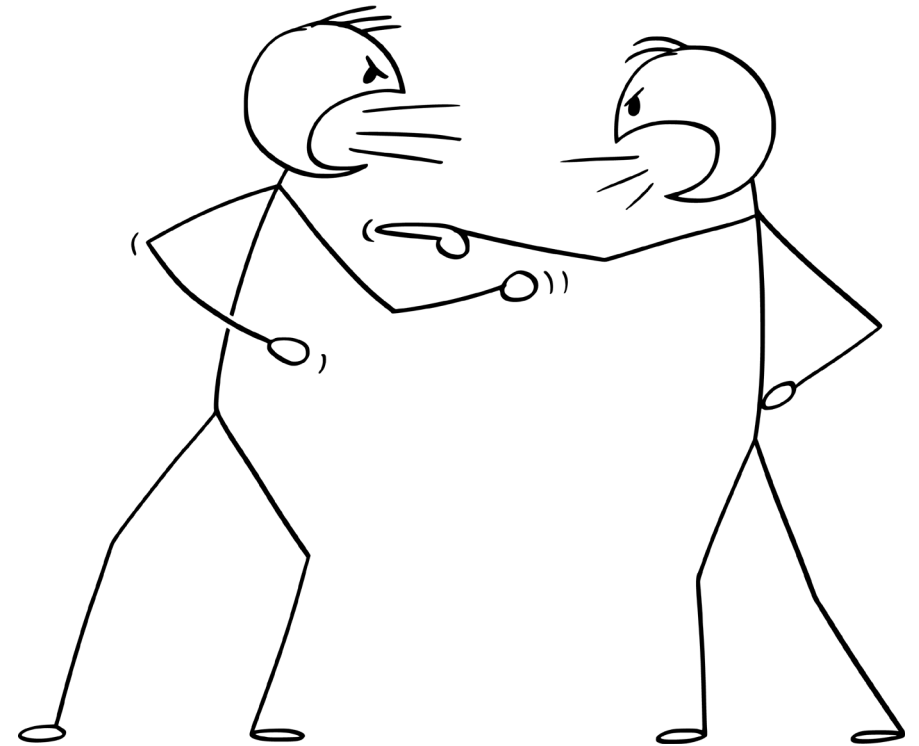
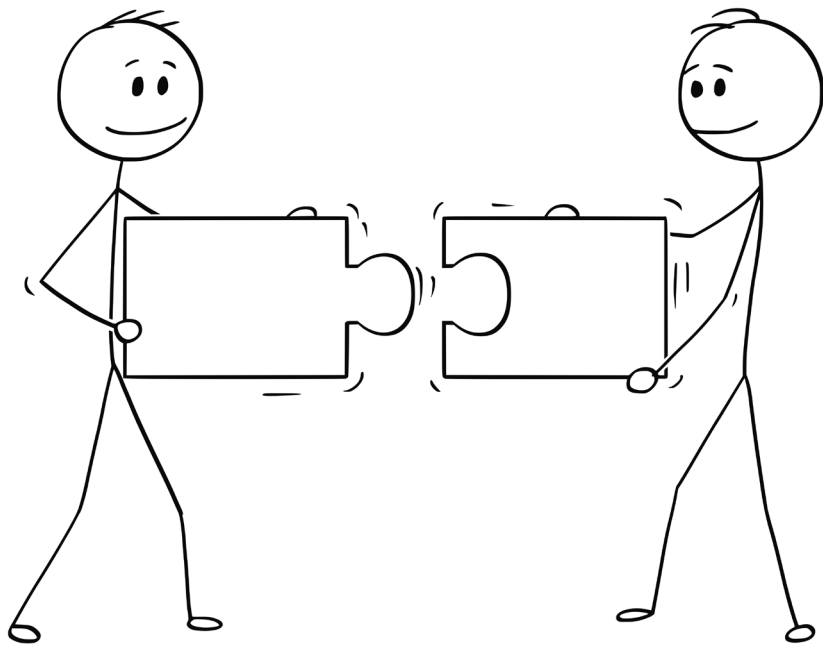


Å løyse konflikt



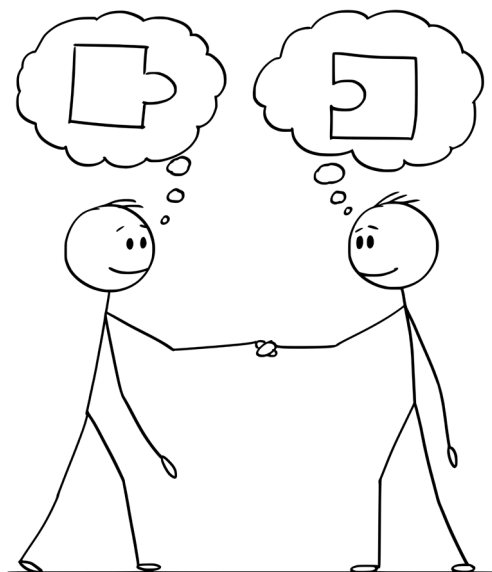
I familiar med ungdom er det ikkje heilt uvanleg med litt krangling, at ein er ueinige og kjem i nokre konflikhtar. Det kan vere fint for både vaksne og ungdom å ha trena litt på å handtere slike situasjonar på ein god måte.

**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Triks for å løyse konflikhtar:

1. Legg merke til at de er ueinige og bestem deg for å løyse dette på ein god måte.
2. Bruk nokre sinnekontroll-triks om du har blitt for irritert til å snakke roleg. (Pust roleg medan du tel, ta ei lita pause, få litt avstand medan du tenker på kva du vil gjere/seie vidare).
3. Kjenn etter kva følelsar du har og la deg sjølv få lov å føle det slik. (Eg er skuffa, eg er lei meg, eg er lei, eg er sint, eg er sur, eg blir bekymra og så vidare).
4. Når begge er rolege: snakk saman og la begge partar få kome med sine tankar og meiningar, slik at den andre kan forstå. Den andre parten lyttar godt, og viser at ein prøver å forstå.
5. Prøv å finne ei løysing som begge kan vere fornøgd med.
6. Snakk eventuelt med andre som kan hjelpe å løyse konflikten, om de ikkje får det til aleine.



Det er lurt å øve på dette for å huske det betre når ein treng det. Gå inn i rolla som ungdom og forelder og prøv å løyse nokre av desse situasjonane ved å bruke triksa over. Om de er 3 saman tek den eine rolla som observatør og fortel dei andre kva dei gjorde bra i rollespelet. Bytt roller for kvart rollespel så alle får prøve alle roller. Prøv eventuelt også same rollespel fleire gongar om de treng fleire forsøk på å få fram ei god løysing.

Eksempelsituasjonar de kan øve på:

- Ungdom skal på fest med venner frå klassa og vil få løyve til å kome seinare heimatt enn vanleg. Forelder seier nei. Ungdom har allereie argumentert med at alle andre får lov, og forelder har allereie sagt at det ikkje spelar noko rolle, dette er no bestemt.
- Ungdom og forelder kranglar om kva sko ungdomen skal ha på seg når det er snø eller regn ute. Forelder er mest opptatt av at ungdomen skal vere varm og tørr på beina, ungdomen er opptatt av kva sko som er vanleg for ungdom å gå med, og kva sko ungdommen føler seg vel i. Dei vert ikkje einige, og stemninga vert dårleg.
- Ungdom og forelder er ueinige om kor mykje ungdomen skal sitte med skjerm på fritida. Forelder vil innføre fast skjermtid på 2 timar kvar kveld. Ungdom vil bruke skjerm fritt etter kva som passar frå dag til dag. Dei vert ikkje einige, og begge partar har blitt hissige.
- Ungdom vil slutte på ein fritidsaktivitet midt i året. Dette er ein aktivitet ungdomen har vore svært glad i, ungdomen har vore med på dette i mange år. Men no kan ikkje ungdomen få slutta fort nok. Forelder meiner ungdomen må fortsette både fordi dei allereie har betalt for heile året, fordi dei andre i aktiviteten er avhengig av at ungdomen kjem, og fordi dette har vore noko ungdomen har meistra så godt. Det blir dårleg stemning, og ingen gir seg.