



Venner – september ungdomstrinnet

Konflikt og konflikthandtering

Kompetansemål denne timen

- Eleven skal kunne reflektere over korleis ekstreme haldningar og ekstreme handlingar kan førebyggjast (samfunnsfag)
- reflektere over korleis identitet, sjølvbilete og eigne grenser blir utvikla og utfordra i ulike fellesskap, og presentere forslag til korleis ein kan handtere påverknad og uønskte hendingar (samfunnsfag)
- Eleven skal kunne bruke fagspråk og argumentere saklig i diskusjoner, samtaler, muntlige presentasjoner og skriftlige framstillingar om norskfaglige og tverrfaglige temaer (norsk)
- Eleven skal kunne identifisere og drøfte etiske problemstillinger knyttet til ulike former for kommunikasjon (KLRE)

Til læraren:

Ungdomstida kan for mange bli ei tid med mykje konflikter. Det å lausrive seg frå å vere avhengig av sine nære vaksne, er jo noko av det ungdommen skal, og for mange kan det føre til høg temperatur både heime og på skolen. Umoden frontallappfunksjon gjer at dei ikkje klarer å vurdere konsekvensane av ord og handling like godt som dei vil seinare. Og ungdomshjernen generelt kan vere lite god på å behalde roa og oversikta i vanskelege situasjonar.

Difor kan det vere fint for ungdommane å lære litt om konflikter og konflikthandtering. Det at dei har lært det, treng sjølv sagt ikkje å bety at dei klarer å bruke det etterpå – så påminning, hjelp og repetisjon kan også vere lurt.

Ta med:

- Ein kopp med hank (og gjerne skrift/mønster/bilete på)
- Vedlegget om konfliktreet, gjerne i A3 format – eitt til kvar gruppe på 3-6 personar
- Instruksjonar til denne timen

1. Start med å vise denne musikkvideoen: [Michael Jackson - Beat It \(Official Video\) - YouTube](#)

La elevane snakke saman og kome på ord som er relatert til konflikt. Kan desse rangerast på ein måte, med tanke på kor alvorleg dei er?

2. Sjå denne filmen om ulike typar konflikter, og om kva som er viktig for å løyse ei konflikt: [Hvordan håndtere en konflikt?](#)

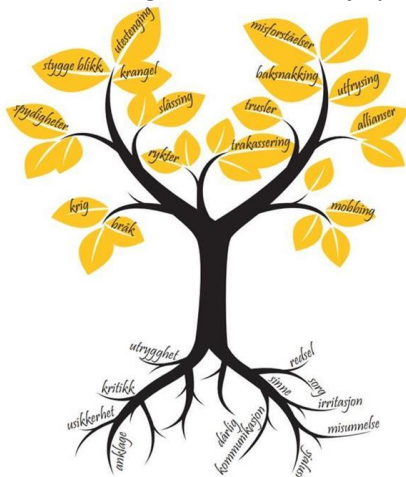
Dette er lurt når ein skal løyse konflikter. La elevane få snakke saman om korleis dette kan gjerast. Kva er fint med ein slik måte å gjere det på?

- Begge parter får sei kva som skjedde, korleis dei opplevde dette og gjerne kva dei følte.
- Lytt godt og prøv å forstå begge sider, bekreft begge sine følelsar
- Kva er lurt å gjere for å kunne gå vidare? Snakk rolig og finn ei løysing som er god for begge.

3. Konfliktreet.

Vi kan samanlikne konflikter med eit tre. Det finnast mange ulike konflikter, og mange ulike greiner på eit tre. Det mest synlege på eit tre er greinene, men greinene ville ikkje kunne gro utan å hente næring gjennom rotsystemet. Slik er det også med konflikter. Desse er synlege på overflata, men kva har gitt grobott for dei? Kva ligg i rotsystemet som har gjort at konflikter oppstod? Her handlar det altså om årsaker til at det vert ein konflikt. La elevane jobbe i gruppe og få eit vedlegg kvar som dei skal fylle ut.

Snakk saman etterpå: Desse vonde tinga som ligg nedi jorda/rotsystemet her kan altså føre til konflikhtar om dei får ligge i fred. Kva kan ein gjere med slike vonde følelsar og problem for å unngå å havne i konflikhtar? (snakke med kvarandre, prate med nokon og bli forstått, få hjelp av andre).



Illustrasjon av konflikttreet frå boka "Sirkel - en metode for relasjonsarbeid og godt læringsmiljø", Fagbokforlaget 2017

4. Gjer øvinga *Koppen*. Ta opp koppen og hald den fram og be elevane fortelje korleis koppen ser ut frå sin synsvinkel.
 - Korleis veit vi kva dei andre ser?
 - Korleis kan vi finne ut kva dei andre ser?
 - Er det viktig å finne ut kva dei andre ser? Be om eksempel og samanlikn med ein konfliktsituasjon.

(Aktivitet frå s. 258 i boka Konflikthandboka i Skolen v/Farstad og Odden)

5. Vis denne filmen: [Conflict resolution using NVC. - YouTube](#) (NRC = non violent communication). Før filmen, fortel elevane at «denial» er det same som å fornekte.
6. La elevane jobbe i par og trene på å uttrykke si side av saka:
 - Følelse: mi oppleving av situasjonen
 - Behov: Mitt behov for at dette skal bli betre
 - Ønske: Mitt ønske frå den andre

Eksempel på situasjonar å trene på:

- Konflikt med venner
 - Kranglar med foreldre fordi du ikkje får vere med på overnattingstur med vennane dine.
 - Diskusjon med lærar om å utsette ei prøve
7. Bruk denne slideplayeren til å forklare korleis konflikhtar ofte eskalerer, og kva som kan vere lurt å gjere for å roe den ned og finne løysing. <https://slideplayer.no/slide/16840856/> Husk å slå på fullskjerm for at bildet kan dekke heile skjermen, og bruk esc når de har sett den ferdig.

Her er det brukt ulv og giraff som bilde på ulike måtar å handtere konflikt. Der ulven går rett i kamp og eskalerer konflikten, vil giraffen prøve å få overblikk over situasjonen for å kunne roe den ned. Presentasjonen er god for å forklare at ein kan unngå forverring av konflikhtar ved å tenke meir som ein sjiraff enn som ein ulv.

Er du mest ulv eller sjiraff i ein konflikt?

Kva vil du gjere neste gong du kjem i ein konflikt, eller skal hjelpe andre som er i ein konflikt?