



konfliktløsing

1:

Legg merke til at du er i
konflikt og husk at det er
best å løse den med snille
ord





Sinnekontroll:

- Pust rolig
- Tell sakte + pust rolig
- Ta ei lita pause

2:

Bruk sinnekontroll om du ikke klarer å snakke rolig

3:

Kjenn etter hvilke
følelser du har og gi
deg sjøl lov til å føle
dem





4:

-Når begge er rolige-

- Snakk sammen slik at begge får fortelle sin opplevelse av konflikten
- Lytt og prøv å forstå hverandre





6:
Få hjelp av voksne om
det ikke er mulig å løse
det selv



Da kan den voksne:

- lytte til begge sine opplevelser
- gi uttrykk for å forstå begge sine følelser
- hjelpe elevene å finne en løsning som er god for begge

Konfliktløsning



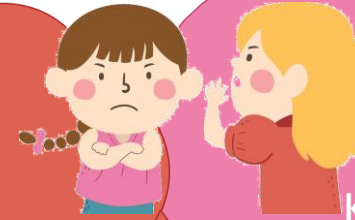
1:

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 ikke klarer å snakke rolig



3:

Kjenn etter hvilke følelser du har og gi deg selv lov til å føle dem



4:

-Når begge er rolige-

- Snakk sammen sånn at begge får fortelle sin opplevelse av konflikten
- Lytt og prøv å forstå hverandre

5:

Finn en løsning som er god for begge!



6:

Få hjelp av voksne om det ikke er mulig å løse det selv



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 ikke klarer å snakke rolig



3. Kjenn etter hvilke følelser du har og gi deg selv lov til å føle dem



4. - *Når begge er rolige* -

- snakk sammen slik at begge får fortelle sin opplevelse av konflikten
- lytt og prøv å forstå hverandre



5. Finn en løsning som er god for begge



6. Få hjelp av voksne om det ikke er mulig å løse det selv

