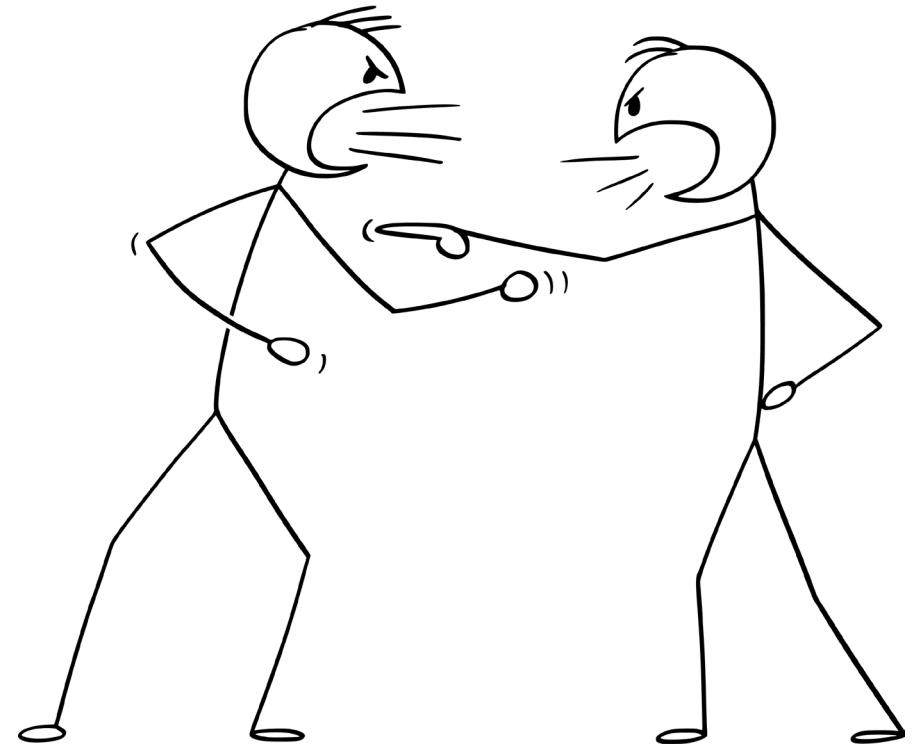
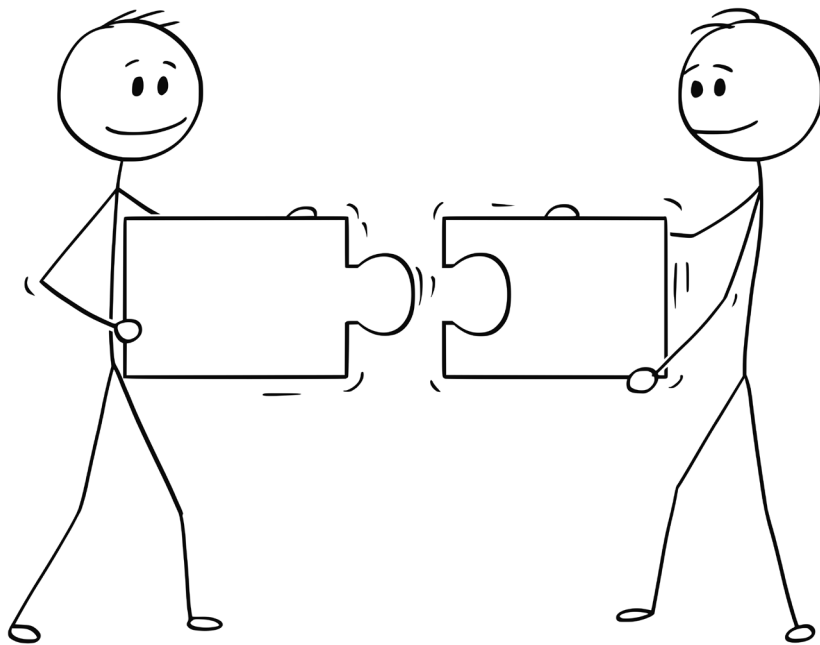


Å løse en konflikt



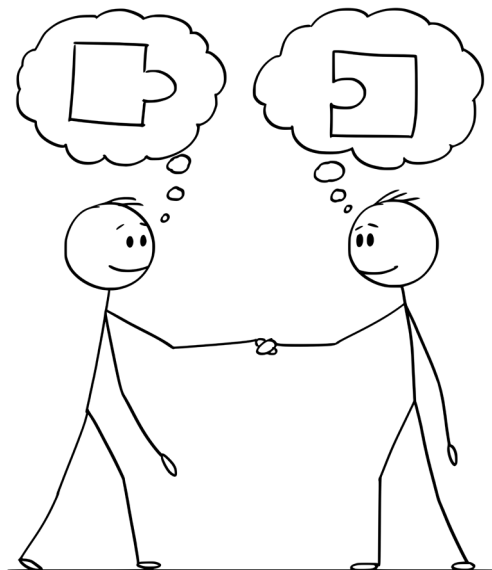
I familier med ungdom er det ikke helt uvanlig med litt krangling, at man er uenige og havner i noen konflikter. Det kan være fint for både voksne og ungdom å ha trent litt på å håndtere slike situasjoner på en god måte.

**LIVET
& SÅNN**

www.livetogsann.no

Triks for å løse konflikter:

1. Legg merke til at dere er uenige og bestem deg for å løse dette på en god måte.
2. Bruk noen sinnekontroll-triks om du har blitt for irritert til å snakke rolig. (Pust rolig mens du teller, ta en liten pause, få litt avstand mens du tenker på hva du vil gjøre/si videre).
3. Kjenn etter hvilke følelser du har og la deg selv få lov å føle det slik. (Jeg er skuffa, jeg er lei meg, jeg er lei, jeg er sint, jeg er sur, jeg blir bekymret og så videre).
4. Når begge er rolige: snakk sammen og la begge parter få komme med sine tanker og meninger, slik at den andre kan forstå. Den andre parten lytter godt, og viser at man prøver å forstå.
5. Prøv å finne en løsning som begge kan være fornøyd med.
6. Snakk eventuelt med andre som kan hjelpe å løse konflikten, om dere ikke får det til alene.



Det er lurt å øve på dette for å huske det bedre når man trenger det. Gå inn i rollen som ungdom og forelder og prøv å løse noen av disse situasjonene ved å bruke triksene. Om dere er 3 sammen, tar den ene rollen som observatør og forteller de andre hva de gjorde bra i rollespillet. Bytt roller for hvert rollespill, så alle får prøve alle roller. Prøv eventuelt også samme rollespill flere ganger om dere trenger flere forsøk på å få frem en god løsning.

Eksempelsituasjoner dere kan øve på:

- Ungdom skal på fest med venner fra klassen og vil få lov til å komme senere hjem enn vanlig. Forelder sier nei. Ungdom har allerede argumentert med at alle andre får lov, og forelder har allerede sagt at det ikke spiller noen rolle, dette er bestemt.
- Ungdom og forelder krangler om hvilke sko ungdommen skal ha på seg når det er snø eller regn ute. Forelder er mest opptatt av at ungdommen skal være varm og tørr på beina, ungdommen er opptatt av hvilke sko som er vanlig for ungdom å gå med, og hvilke sko ungdommen føler seg vel i. Dere blir ikke enige, og stemningen blir dårlig.
- Ungdom og forelder er uenige om hvor mye ungdommen skal sitte med skjerm på fritiden. Forelder vil innføre fast skjermtid på 2 timer hver kveld. Ungdommen vil bruke skjerm fritt etter hva som passer fra dag til dag. Dere blir ikke enige, og begge parter har blitt hissige.
- Ungdom vil slutte på en fritidsaktivitet midt i året. Dette er en aktivitet ungdommen har vært svært glad i, ungdommen har vært med på dette i mange år. Men nå kan ikke ungdommen få sluttet fort nok. Forelder mener ungdomen må fortsette både fordi dere allerede har betalt for hele året, fordi de andre i aktiviteten er avhengige av at ungdommen møter opp, og fordi dette har vært noe ungdomen har mestret så godt. Det blir dårlig stemning, og ingen gir seg.