

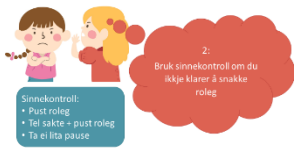
Løyse konflikter med ord



Nokon gongar når vi havnar 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 konflikter med ord:



For å kunne handtere det riktig må du legge merke til at det skjer. Les første punkt, og spør eventuelt 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 slik: 1 pust inn/ut 2 pust inn/ut 3 pust inn/ut...



Det er lurt å legge merke til følelsane sine og tillate seg å ha dei. Det er heilt naturleg å bli sint eller irritert eller sur i ein konflikt.



Når begge er roleg er dette lurt:



Ei løysing er god når begge synes den er god. Det kan vere vanskelig, men er alltid målet å få til.



Om ein ikkje får til sjølv kan ein få hjelp av vaksne. Men det kan vere fint å trene seg på å få til utan hjelp. Når vaksne skal hjelpe er dette lurt:



Etter de har gått igjennom denne saman er det fint om elevane får øve på dette med rollespel, papirdukke, legofigurar eller anna. Då kan denne plakaten stå på skjermen. Den kan eventuelt også printast ut og henge i klasserommet om dette er noko de har bruk for å huske på.