

# Konfliktløsning



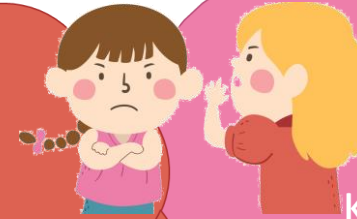
1:

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

