

Konfliktløysing



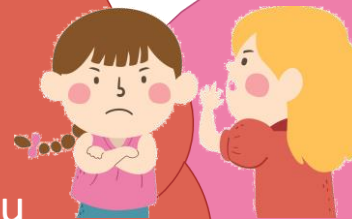
1:

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



2:

Bruk sinnekontroll om du ikkje klarer å snakke roleg



3:

Kjenn etter kva følelsar du har og gi deg sjølv lov til å føle dei



4:

-Når begge er roleg-

- Snakk saman slik at begge får fortelje si oppleving av konflikten
- Lytt og prøv å forstå kvarandre

5:

Finn ei løysing som er god for begge!



6:

Få hjelp av vaksne om det ikkje er mogleg å løyse det sjølv

