

DEN SOCIALE VEJ



Lærerguide til 5 årgang

Førstehjælp til konflikter

Om hvordan konflikter opstår og hvordan
vi hjælper nogen i en konflikt

Anbefalinger

Praktisk

- Grupperum til rollespil.
- Overvej klassens bordopstilling ift. gulvplads til øvelser.
- Print materiale til alle klasser → efterlad materialet hængende i klassen efter forløb.

Inden opstart af forløb

- Lærernes rolle: er at gennemføre forløbet i egne klasser, vigtigt at der er to lærere/pædagoger, og at forløbet gennemgås i teamet før opstart i klasser.
- Facilitering: vigtigt at tale om de forskellige tilgange, så dem der skal gennemføre, ved hvordan der faciliteres cirkler, tjek ind og tjek ud el.lign.
- Klassens konfliktniveau & problematikker. → fokuser indhold og øvelserne til den enkelte klasse.

Under forløbet

- Forløbet skal foregå henover minimum 4 lektioner, men kan laves yderligere efter behov.
- Hold strukturen, og hold det kort.
- Indsæt luftere eller brainbreaks efter behov.

Efter forløb

- Hjælp med at forbedre forløbet ved at indgive en kort evaluering – benyt QR-koden:



PowerPoint præsentation til undervisning

Til forløbet “Førstehjælp til konflikter” er udarbejdet en powerpoint præsentation til undervisningen. Denne lærerguiden følger pp-præsentationen slavisk og beskriver indholdet til hvert slide og hver øvelse. Det er derfor vigtigt, at lærerguiden og pp-præsentationen begge er grundigt gennemgået af lærere/pædagoger som skal undervise, inden forløbet påbegyndes.

Dag 1

Forberedelse til dag 1

- Print næsehorns billedet til alle børnene (små firkanter som de kan placere på konflikttrappen).
- Print konflikttrappen i én udgave til ophængning (1 A4-side pr. konflikt).
- Print Ulv.
- Print Giraf.
- Medbring GP-kort til alle børnene.
- Medbring elefantsnot.
- Medbring talepind til tjek ind og hyggespørgsmål.

** Det anbefales at laminere alt materiale. Hvis I ønsker at have materialet hængende i klassen, skal der printes tre udgaver. Materialet kan således gemmes til samme forløb året efter.*

*

INTRODUKTION TIL FORLØB

Form

Eleverne på deres egne pladser.

- Skriv dagsordenen op på whiteboard eller tavle.
- Beskriv kort hvad forløbet handler om.
 - Fortæl eleverne, at I i dag skal tale om hvordan sprog og følelser påvirker konflikter og fællesskab, samt at I skal tale om hvordan man kan hjælpe andre hvis de er i en konflikt.

- Gennemgå dagsorden, som det fremgår af PowerPoint.
 - Husk at 'tjekke af' når I har gennemført et punkt.

Handling

Bed eleverne om at forme en cirkel med deres stole.

TJEK IND OG HYGGESPØRGSMÅL

Form

Eleverne sidder i en cirkel på stole.

Brug talepind til at sende rundt i cirklen.

Tjek ind

**Start med dig selv, og giv derefter ordet videre til en elev som sender denne videre til eleven ved siden af sig i cirkelen. Sprøg en elev hvilken vej talepinden skal sendes rundt i cirklen.*

Tjek ind på en skala fra 1-5 - Hvordan har din morgen/frikvarter/dag været?

Hyggespørgsmål

Eksempler på hyggespørgsmål til cirklen.

- Hvordan ville du holde den bedste ferie i verden?
- Hvad kan du godt lide at lave når du ikke er i skole?
- Hvis du skulle åbne din egen butik, hvad ville du så sælge og hvorfor?
- Hvad er din livret?

**Se spørgsmålsbanken for andre spørgsmål. (INDSÆT LINK)*

Handling

Bed eleverne finde tilbage på egne pladser.

VI HAR ALLE ET NÆSEHORN

Form

Eleverne sidder på egne pladser.

Handling

Billede af næsehorn deles ud til eleverne. Bed eleverne om at gemme deres næsehorn, da det skal bruges senere.

Introduktion

- Stil spørgsmålet fra slide: Hvad laver næsehornet?
 - **Pointe:** Næsehornet maler sit eget horn på alle billederne.
- Stil spørgsmålet fra slide: Hvorfor maler næsehornet altid sit horn på billederne?
 - **Pointe:** Fordi det er sådan næsehornet ser verden - altid med sit horn i synsfeltet.
- Stil spørgsmålet fra slide: Har mennesker et horn ligesom næsehornet?
 - *Svar ved at *ryste på hovedet eller nik.*
 - **Pointe:** Nej, mennesker har ikke et horn ligesom næsehornet. Vi har NÆSER. Men prøv lige at forestil jer, at vi havde et horn ligesom næsehornet

Handling: *Bed eleverne tage deres hånd og sæt den op på næsen som et horn.*

- Hvis vi havde et horn, så ville det være i vores synsfelt HELE TIDEN, og så ville vi tegne de samme billeder, som næsehornet også tegner.

Opsamling på næsehorn

Ligesom næsehornet har vi en bestemt måde at se verden på - altså ud fra vores egen næsetip. Derfor oplever alle mennesker også, at vi nogle gange ser forskelligt på tingene - at der kan være flere oplevelser af den samme situation.

Overgang til konflikttrappe

Fordi vi nogle gange ser forskelligt på tingene og oplever verden ud fra vores egen næsetip, så kan vi ikke undgå, at vi nogle gange også har konflikter med hinanden. En konflikt handler nemlig om, at man er uenige om noget, fordi man ser forskelligt på tingene.

KONFLIKTTRAPPE

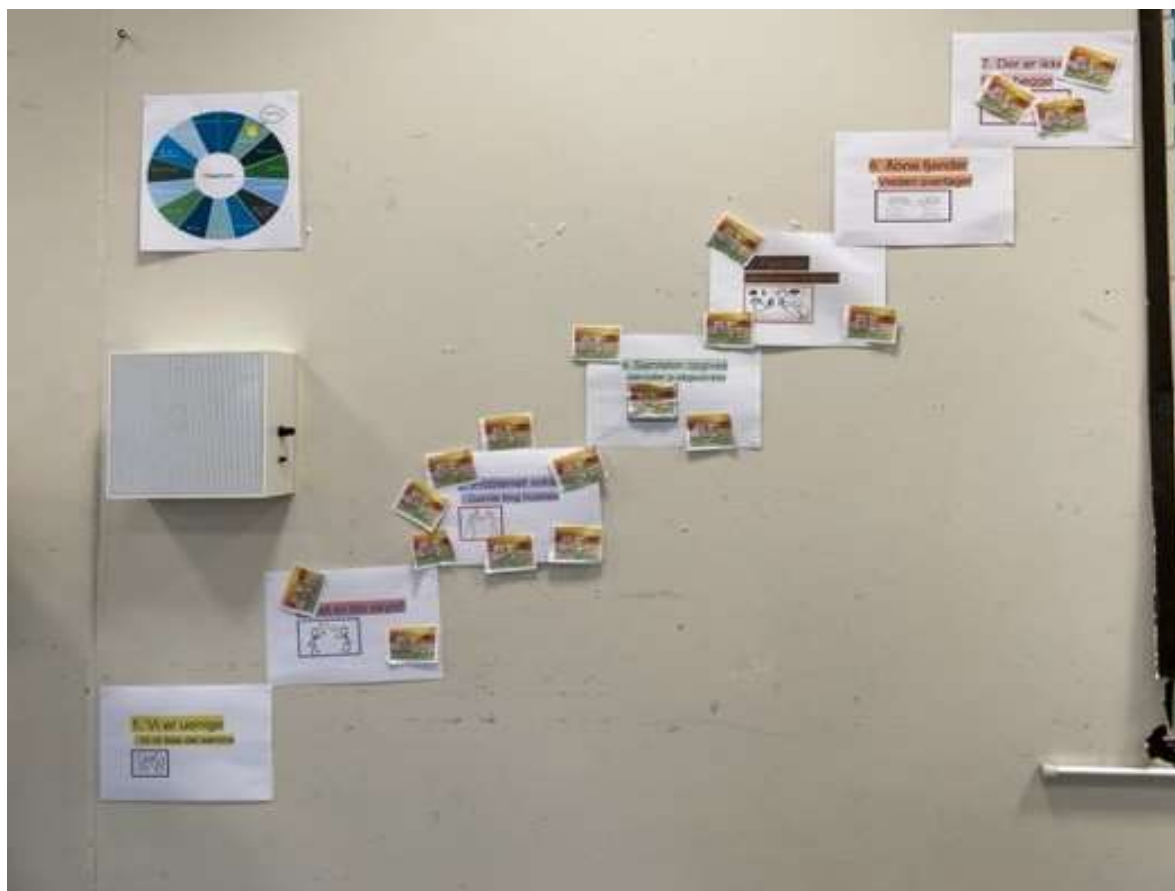
Form

Eleverne sidder på egne pladser.

Introduktion

Nu skal vi høre lidt mere om, hvad konflikter er for noget og hvordan konflikter udvikler sig. Det er nemlig sådan, at alle konflikter udvikler sig på samme måde, lige meget om det er mellem søskende, mellem venner, mellem voksne og endda mellem to lande.

Handling: Hvert trin i konflikttrappen sættes op på væggen/vinduet én efter én. Start med trin 1 for neden og fortsæt op. Brug gerne konflikteksempler til at forklare hvert trin - fx. uenighed om bolden er ude eller inde, når der spilles fodboldkamp i frikvarteret.



Konflikttrappen trin for trin

1. trin: Vi er uenige - Vi vil ikke det samme

En konflikt den starter, når vi er uenige - vi vil ikke det samme.

2. trin: Det er din skyld

Det næste trin i en konflikt, det er, at det er din skyld.

3. trin: Problemet vokser

Så begynder man at huske gamle ting. Eksempel: "Ja, men i sommer, der tog du også min blyant uden, jeg havde givet dig lov".

Spørg eleverne nu: Hvad begynder det at ligne? Svar: En trappe!

Fordi konflikten den trapper op.

4. trin: Samtalen opgives - det nytter alligevel ikke.

Der er man helt holdt op med at tale sammen. Man har så travlt med at bekræfte sig selv i at have ret, og at de andre slet ikke har ret. Man føler simpelthen, at man ser så forskelligt på tingene, at man ikke engang kan tale om det.

5. trin: Fjender - Uenigheden fylder alt.

Her fylder uenighed bare alt. Her kan der fx opstå forskellige lejre i klassen - den ene lejr holder kun med den ene og den anden lejr holder kun med den anden, og de to lejre kan slet ikke tale sammen.

Så nu er det altså ikke kun to, der er uvenner, men det er to grupper, der er i konflikt. Der er altså kommet flere med i konflikten.

6. trin: Åbne fjender - vreden overtager

Nu bliver det rigtig slemt. Vreden kan bruse op i løbet af meget kort tid.

7. trin: Der er ikke plads til os begge

Nu er konflikten så slem, at man føler, at der ikke er plads til os begge. Hvis det drejer sig om

en konflikt i skolen, kan det være at parterne i konflikten føler, at de slet ikke kan komme i skole igen.

KONFLIKTEKSEMPEL MED WALID OG PETER

Introduktion

Så har vi hørt om konfliktrappen. Nu skal vi blive gode til at spotte, hvor en konflikt befinder sig på konfliktrappen - om den er på trin 1, 2, 3.... eller 7. For at lære det, har vi brug for en fortælling om Walid og Peter.

**Læs fortællingen højt fra slidet.*

Handling: Der deles en klump abesnot ud til hver elev.

ØVELSE: HVOR TROR DU, WALID OG PETER ER PÅ KONFLIKTRAPPEN?

Introduktion til øvelse

I skal gætte hvilket trin på konfliktrappen Walid og Peter er på.

Beskrivelse

- Tag jeres næsehorns billede fra tidligere. Når I har fået et stykke abesnot skal I sætte det bag på jeres næsehorns billede.
- Når I har fået abesnot på jeres næsehorns billede skal I hver især gå op til konfliktrappen og sætte jeres næsehorn på det trin, I tror, Walid og Peter er på konfliktrappen.

Ledetråde til øvelsen: I kan fx kigge efter, hvad Walid og Peter siger til hinanden. Hvordan siger de det og hvad siger de?

Opsamling

Hvorfor tror I, de er der på konflikttrappen? Er der nogen, der har lyst til at fortælle, hvorfor de har sat deres næsehorn, der hvor, de har?

Walid og Peter er på trin 3 og/eller trin 4 på konflikttrappen.

OM ULVE- OG GIRAFSPROG

Introduktion

Det vi lige har gennemgået, det er konflikttrappen. Og med trapper er det sådan, at man kan bevæge sig opad og bevæge sig nedad. Og her har sproget faktisk en stor betydning.

Fordi måden vi taler til hinanden på, kan få os til at gå op ad konflikttrappen eller ned ad konflikttrappen. Der er to forskellige slags sprog, som man kalder Ulvesprog og Girafsprag.

ULVEN

Handling: Hold Ulvebillede i hånden imens du forklarer ulvesproget.

- Ulven er sådan en, der taler meget anklagende og taler i “Du-sprog”. Det er DIN skyld og DU har gjort. Ulven afbryder og lytter ikke. Ulven har et lukket kropssprog og kan virke truende og afvisende. Den angriber og kritiserer og skylder skylden på andre. Ulven bruger tit ordene “Altid” og “Aldrig”. Ulven fokuserer meget på fortid.

GIRAFFEN

Handling: Hold Girafbilledet i hånden imens du forklarer ulvesproget.

- Giraffen den taler i “jeg-sprog”. Den vil gerne lytte og tale om tingene. Den vil også gerne finde en løsning. Giraffen fokuserer på nutid og fremtid, men ikke fortid. Den bliver på egen banehalvdel. Den tager hensyn til andres oplevelser.

Spørg eleverne:

Hvem tror I gerne vil op ad trappen? Og hvem tror I gerne vil ned ad trappen?

Handling: Giraffen sættes herefter nederst på trappen og Ulven sættes øverst.

ØVELSE: ER DET ULVEN ELLER GIRAFFEN DER TALER?

Form

Frit gulv, så eleverne kan bevæge sig fra side til side.

Introduktion

I skal finde ud af, om det er ulven eller giraffen, der taler. Kan I huske Walid og Peter-eksemplet? Vi blev enige om, at de er på trin 3 og/eller 4 på konfliktrappen.

Nu skal vi finde ud af om Walid og Peter kan få konflikten til at gå nedad ved at bruge Girafsprog eller opad ved at bruge Ulvesprog.

Beskrivelse af øvelsen

- Eleverne skal placere sig i midten af klasserummet.
- Klasserummet deles i to ender - den ene er Ulven og den anden er Giraffen.
- Der læses nogle sætninger højt, som er sætninger Peter og Walid siger til hinanden.
- Eleverne skal for hver sætning bevæge sig fra den ene ende til den anden, når de skal gætte om det er Ulvesprog eller Girafsprog.
- Hver gang de har gættet, skal de tilbage i midten.

Løbende: For hvert gæt spørger man kort eleverne om, hvorfor de har valgt den ende.

Sætninger til oplæsning

Handling: Hver gang du læser en sætning op starter du med at sige “*Det kan være at Walid/Peter siger...*”

Afhængigt af om der står Walid eller Peter.

Hver gang du læser en sætning er det vigtigt, at lægge tryk på de ord som adskiller ulve- og girafsprog fra hinanden (de markerer ord) i sætningerne.

OBS: Sætningerne står nu opdelt i Ulve- og Girafsætninger, men der skal veksles mellem de to kategorier, så du skifter mellem Ulve- og Girafsætninger.

ULVESÆTNINGER

Det kan være, at...

- Walid siger: *“Jeg gider ikke lytte til hvad du siger. Du lyver.”* Peter siger: *Skrid med dig. Jeg gider fanme heller ikke lytte til dig.”*
- Peter siger: *“Nu kommer du igen for sent. Det gør du altid. Man kan da heller ikke regne med dig, Walid”.*
- Walid siger: *“Hvis jeg ikke må være med til fodbold, så gider jeg aldrig lege med dig igen”.*

GIRAFSÆTNINGER

Det kan være, at...

- Walid siger: *“Det gør mig virkelig ked af det, når du siger at du jeg ikke må være med. Jeg synes bare det kunne være sjovt at spille fodbold sammen med dig”.*
- Peter siger: *“Undskyld. Det mente jeg ikke. Vi var bare et virkelig vigtigt sted i fodboldkampen”.*
- Peter siger: *“Hov! Det ser ud til, at det jeg sagde, gjorde dig ked af det. Har du lyst til, at vi sætter os ned og taler om det?”*
- Walid siger: *“Okay, men kan vi så aftale, at jeg er med fra næste mål? Peter svarer: Ja, det er en aftale.”*

Handling

Bed eleverne finde tilbage på egne pladser.

KONFLIKTKORT

Introduktion

Nu har vi altså en forståelse for, at den måde vi taler til hinanden på, kan gøre at vi bevæger os op ad konfliktrappen eller ned ad konfliktrappen. Vi kan altså bruge vores sprog til at løse en konflikt.

Men nogle gange kan konflikten været blevet så slem, at man ikke selv kan løse konflikten og derfor har brug for hjælp til det.

Fx hvis Peter og Walid var blevet ved med at tale Ulvesprog til hinanden, så var de nok røget helt op på de øverste trin, hvor de ville få brug for en lærer eller en voksen til at hjælpe dem med at tale sammen, så de kan få løst konflikten.

Her kan man bruge det, vi kender som konfliktkortet.

Handling: Konfliktkortet deles ud til alle. Sæt ét konfliktkort op på væggen sammen med konflikttrappen.

Spørg eleverne:

- Kender I det her kort? Ide: (Bed eleverne om at nikke eller ryste på hovedet).
- Hvor kender I det fra?
- Hvordan var det at bruge kortet?

Opsamling på introduktion

Konfliktkortet kan vi bruge til at gøre det nemmere for dem, som er i en konflikt, at tale sammen og lytte til hinanden.

Det gør vi ved at stille nogle bestemte spørgsmål i en bestemt rækkefølge.

Handling: Bed eleverne om at rejse sig op og stille sig bag sin stol.

De første tre spørgsmål det er til hovedet:

Handling: Sæt hænderne på hovedet. Spørgsmålene vi stiller til tankerne er: *Læs spørgsmålene fra slide.*

Pointe: Det handler ikke om at tale først, men om at lytte og blive lyttet til. Det handler ikke om at blive enige, men om at forstå hinanden (evt. næsehornseksempel - vi ser tingene forskelligt).

De to næste spørgsmål, det er til hjertet

Handling: Sæt hænderne på hjertet. Spørgsmålene vi stiller til hjertet er: *Læs spørgsmålene fra slide.*

Pointe: Vi stiller de her spørgsmål til hjertet, fordi det er her følelserne sidder.

Det sidste spørgsmål er til fødderne

Handling: Sæt hænderne ned til jeres fødder. Spørgsmålet vi stiller til fødderne er: *Læs spørgsmålene fra slide.*

Pointe: Fødderne er dem, vi går med. Så vi skal ned til fødderne for at finde ud af, hvordan vi kommer videre fra konflikten - hvordan tager vi det skridt.

Her er det vigtigt, at man selv finder frem til, hvordan man kommer videre.

Meningen er nemlig, at det ikke er den voksne som er dommer, men det er dem, der har konflikten, der sammen skal finde ud af, hvordan de kommer videre.

Handling: Så må I gerne sætte jer ned på jeres stol igen.

Opsamling og reference til at de kan blive GP-trænere

Nu har vi jo snakket om, at det her kort bliver brugt af lærerne og de voksne til at hjælpe jer eller Walid og Peter i en konflikt. Men faktisk kan kortet bruges af alle. Det kræver dog lidt træning. Alle lærerne her på skolen har fået træning i at bruge kortet til at hjælpe jer i jeres konflikter. Den træning har I også mulighed for at få på et senere tidspunkt. Det vil sige at I også vil kunne bruge kortet til at hjælpe jeres klassekammerater i en konflikt, man ikke selv er med i.

ØVELSE: ROLLESPIL

Form

Klassen inddeles i to grupper med en voksen i hver gruppe. Grupperne går i hver deres rum.

Introduktion

Walid og Peter har indset, at de ikke kan løse konflikten selv, og derfor har de sagt ja til, at de prøver at løse konflikten med Konfliktkortet. Vi skal nu lave et rollespil, hvor Walid og Peter får stillet spørgsmålene fra Konfliktkortet af en facilitator.

Beskrivelse af øvelsen

- Tre elever påtager sig på en rolle. Rolle 1: Walid - Rolle 2: Peter - Rolle 3: Facilitator.
- Resten af eleverne inkl. den voksne kigger på og skal give feedback.
- Der sættes tre stole op. Walid og Peter overfor hinanden og facilitatoren sidder i midten og kan se dem begge.

Inden rollespillet sættes i gang:

- Forklar hvad en facilitator er. Eleven der er facilitator får forklaret rækkefølgen, som han/hun skal stille spørgsmålene i:
 - Først stilles de første 5 spørgsmål til Walid
 - Herefter stilles de første 5 spørgsmål til Peter
 - Så stilles det sidste spørgsmål til Walid
 - Og til sidst stilles det sidste spørgsmål til Peter
- Lærer/ forklarer konteksten for samtalen. Forklar kort at, den af børnene der er facilitator vil starte samtalen med at sige: *“Hej Peter og Walid. I har været i en konflikt, som er gået lidt skævt. Men I har begge sagt ja til at mødes her for at tale lidt om de her spørgsmål, og forhåbentlig finde ud af, hvordan I kan komme videre fra konflikten. Så nu vil jeg starte med at stille dig de her spørgsmål Walid”*.

*Det er herfra at eleverne skal starte deres rollespil.

Opsamling fra lærer/RGP-træner:

HUSK AT ROS!

Forklar kort hvordan man ville slutte samtalen. Facilitator siger tak og følger eventuelt op på den aftale/løsning, de er kommet frem til.

Opsamling

Spørg de tre elever, hvordan de synes, det var?

Spørg resten af gruppen, hvordan de synes, det gik?

Afhængig af tid kan det blive en åben samtale mellem hele gruppen, hvordan GP'en gik.

Handling

Tilbage i klassen på egne pladser.

OPSAMLING

Form

De sidder på egne pladser.

- Hvad vil du øve dig på at sige, som Giraffen siger? OBS: Stil også dig selv dette spørgsmål og besvar det selv.

TJEK UD

Form

Hurtig-tjek-ud på egne pladser.

Hurtig-tjek-ud

På højre hånd skal I vise på en skala fra 1-5, hvordan har I det lige nu?

På venstre hånd skal I give en thumbs-up, thumbs lige-ud eller en thumbs-ned i forhold til, om de synes, der er noget, der har været godt i dag.

Handling: Jeg tæller til 3 og på 3, viser i alle sammen jeres hænder.

Dag 2

Forberedelse til dag 2

- Print
 - Følelseskort - 5 udgaver, så der er et følelseskort til hvert barn samt 5 følelser til at hænge op på væggen.
 - Et fuldt sæt hjælpeord til hver af de 5 grupper. Alternativt kan man nøjes med at vise hjælpeordene på powerpointen.
 - Et hjælpehjul.
 - Print 1 diplom. → Skriv navne lærerne på. Kopier herefter antal kopier, så der er ét diplom pr. barn. → Skriv børnenes navne på
- Abesnot.
- Gemme følelseskort i klassen inden dag 2 påbegyndes.
- Læg de 5 udgaver af hjælpeord i hver sin konvolut eller lign (5 konvolutter).

** Det anbefales at laminere alt materiale. Materialet kan således gemmes til samme forløb året efter. Materialet er tilsendt i separat PDF.*



INTRODUKTION

Form

Elever sidder på egne pladser.

- Gennemgå kort dagsorden for dag 2, som det fremgår af PowerPoint.
 - Husk at 'tjekke af' når I har gennemført et punkt.

Handling

Bed eleverne om at forme en cirkel med deres stole.

TJEK IND OG HYGGESPØRGSMÅL

Form

Eleverne sidder i en cirkel på stole.

Brug talepinden til at sende rundt ordet i cirklen.

Tjek ind

**Start med dig selv, og giv derefter ordet videre til en elev som sender denne videre til eleven ved siden af sig i cirkelen. Sprøg en elev hvilken vej talepinden skal sendes rundt i cirklen.*

Tjek ind på en skala fra 1-5 - Hvordan har din morgen/frikvarter/dag været?

Hyggespørgsmål

Eksempler på hyggespørgsmål til cirklen.

- Hvordan ville du holde den bedste ferie i verden?
- Hvad kan du godt lide at lave når du ikke er i skole?
- Hvis du skulle åbne din egen butik, hvad ville du så sælge og hvorfor?
- Hvad er din livret?

**Se spørgsmålsbanken for andre spørgsmål. (INDSÆT LINK)*

Handling

Bed eleverne finde tilbage på egne pladser.

HJERNEOPVARMNING

Hjerneopvarmning

- Plenumsnak om, hvad de kan huske fra sidst.

Opridsning af:

- Konflikttrappen.
- Ulve- og girafsprøget.

Spørg: *Hvordan er det gået med at øve jer på girafsprøget siden sidst? Har det været svært? Har det være nemt? Nogen der vil dele?*

FØLELSER I KONFLIKT

Introduktion

Når vi har været i konflikt med nogen, så kan vi få en følelse indeni.

Spørg eleverne: Hvordan kan man føle, når man er i en konflikt?

Tænk på Walid- og Peter-eksemplet fra sidste gang. Hvilke følelser, tror I, de havde?

Eller kan I selv huske en konflikt, hvor I har haft en følelse?

ØVELSE: FIND FØLELSEN

Form

Frit gulv. Eleverne skal rundt i hele klassen. Borde og stole bliver stående.

De 5 følelser placeres rundt omkring i klassen.
Eleverne skal herefter finde dem, jævnfør introduktion.

Introduktion

For at vi kan besvare spørgsmålet endnu mere grundigt, så skal vi ud at finde de 5 følelseskort, man kan have i en konflikt. Her i klassen gemmer der sig alle de her 5 følelser. Dem skal I ud og finde om lidt. Der er nok til, at alle kan finde én følelse. Det vil sige, at der er flere som måske finder vred.

Beskrivelse

Del 1 - FIND FØLELSEN

- I skal finde ÉN følelse hver. Ikke to, ikke tre, men ÉN.
- I får 3 minutter til det.
- Når I har fundet jeres følelse, skal I gå tilbage på jeres plads og stille jer bag jeres stol.

*Når alle er tilbage på deres plads: —> **Handling:** Inddel klassen i 5 zoner. Giv hver zone en følelse (5 følelseszoner).

Del 2 - VIS OG BESKRIV FØLELSEN

- Nu skal I gå hen til den zone, der har den samme følelse, som jer.
- Hver gruppe/zone har nu én følelse. Hver gruppe får **5 minutter** til at:
 - **Beskrive følelsen.** Til at beskrive følelsen får I en konvolut med hjælpeord i hver gruppe. I kan bruge hjælpeordene til at beskrive følelsen. (Alternativt vises hjælpeordene blot på pp-slide).
 - Og **vise følelsen.** Hvordan ser følelsen ud? I kan vise det med jeres ansigt eller med jeres krop.
- Hver gruppe fremlægger for resten af klassen. Sæt evt. timetimer på 5 min.

Handling: Bed hver gruppe samle hjælpeordene i konvolutten. —> hver elev går op til lærerne og afleverer deres følelseskort —> find egne pladser, når kort er afleveret.

Opsamling

Handling: Sæt de fem følelser op på væggen/ruden med konfliktrappen.

Det er altså allesammen følelser, vi kan få indeni, når vi er i en konflikt. Det er helt normale følelser.

Når vi får de her følelser i en konflikt, så kan de også få os til at gøre noget - altså få nogle reaktioner. De kan se ud på forskellige måder.

REAKTIONER I KONFLIKT

Form

Elever sidder på egne pladser.

Introduktion

Spørg: Hvordan kan man fx reagere i en konflikt? I kan jo tænke tilbage på Walid- og Peter-eksemplet:

- En reaktion er noget man *gør*. Altså noget som man gør med sin krop eller noget man siger.

Der er 4 ting, som man tit gør, når man er i konflikt. Altså 4 reaktioner.

De 4 reaktioner

- Tilbagetrækning
 - Man går væk fra konflikten og skjuler sig for de andre.
- Angribe de andre.
 - Her er man vred og rasende. Måske råber man af de andre og siger grimme ting. Man synes, det er de andres skyld. Det kan også være at man slår.
- Angribe sig selv.
 - Her føler man, at man hele tiden gør det forkerte og gør folk kede af det. Man kan være både ked af det og vred på samme tid.
- Tale udenom
 - Man undgår at snakke om hvad der skete. Måske siger man nogle ting, som ikke er sande, fordi man ikke vil indrømme, at man har gjort noget forkert.

TÆNKEOPGAVE

Nu får I en opgave. Den tager 1 minut. Det er en tænkeopgave, I skal løse selv.

Beskrivelse

- I skal stille jer op bag jeres stol
- Så skal du tænke over: Hvilken en af de her fire reaktioner, har du prøvet at få, når du har været i en konflikt?

- Når du har fundet dit svar, skal du sætte dig ned på din stol igen.
- Svaret behøver du ikke dele med andre.

Når alle har sat sig

Spørg: Er der nogen, der har lyst til at dele, hvilken reaktion de har haft?

Add on: *Hvilken følelse havde du inden i, da du reagerede sådan? Er det en følelse, du kan se oppe på væggen?*

Opsamling

Vi har altså allesammen prøvet, at have de her følelser og reaktioner, også selvom det ikke var med vilje. Det er altså helt normale og naturlige følelser og reaktioner, som vi alle oplever - både voksne og børn.

VÆRKTØJER TIL AT HJÆLPE OS NED AF KONFLIKTTRAPPEN

Introduktion

Nu ved vi altså, at det er normalt at have de her følelser og at de følelser kan få os til at reagere på de her forskellige måder. Men selvom det er normalt at vi føler og reagere på den måde, så er det samtidig også det, der gør, at det kan være svært at løse en konflikt, når man står med alle de her følelser.

Derfor er det vigtigt at kende nogle gode værktøjer, som man kan bruge til at hjælpe sig selv i en konflikt. Et af de værktøjer har vi allerede talt om.

Spørg: Kan I huske, hvad det er for et værktøj? → Peg på giraffen.

Handling: Inden vi taler om flere værktøjer, så skal vi stå i en cirkel. Alle stiller sig op i en cirkel.

ØVELSE: BYT PLADS, HVIS...

Form

Stående i en cirkel uden stole.

Vi skal lave en øvelse, hvor vi skal finde ud af om vi allerede kender nogle af de værktøjer, som kan hjælpe os nedad konfliktrappen, når vi er i en konflikt.

Beskrivelse:

Byt plads hvis... I skal altså finde en ny plads i cirklen, hvis I har prøvet at bruge det værktøj, som bliver læst op. (Det kan være en hjælp at have hjælpehjulet i hånden)

- Byt plads hvis I har prøvet at tale girafsprøget i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at gå væk i en konflikt.
- Byt plads hvis I har spurgt om hjælp i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at tale om det i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at tælle til 10 i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at give jer selv håndmassage i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at trække vejret dybt i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at trykke på pytknappen i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at sige stop i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at sige undskyld i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at bede om hjælp i en konflikt.
- Byt plads hvis I har prøvet at finde et kompromis.

Handling

Elever tilbage på egne pladser. Sæt hjælpehjulet op på væggen/ruden med konfliktrappen.

HJÆLPEHJULET

Hjælpéhjulet

Gennemgå hjælpéhjulet ud fra elevernes svar fra øvelsen.

- Gennemgå elementer fra hjælpéhjulet, som eleverne ikke har nævnt.
- Reference til Ulv og Giraf → Bliv på din egen banehalvdel.
- Spørg, om de kender til flere værktøjer, som ikke står på hjælpéhjulet.

NÅR HJÆLPEHJULET IKKE KAN LØSE KONFLIKTEN

Introduktion

Spørg: Kan I huske Konfliktkortet fra sidst?

Nogle gange kan vi være kommet så langt op på konfliktrappen, at Hjælpehjulet ikke kan løse vores konflikt, og så er det her vi kan bruge kortet. Kortet hjælper os med at tale med hinanden og lytte til hinanden.

- Gennemgå kort spørgsmålene igen: Hoved - Hjerte - Fødder
- Gennemgå kort **formålet** med kortet:
 - Handler ikke om at tale først.
 - Vi skal lytte og blive hørt.
 - Vi behøver ikke at være enige, men vi skal lytte til hinanden.
 - Sammen finde en løsning.
 - Den voksne er ikke dommer.

*Træning i kortet kan igen nævnes her, hvis skolen har tænkt sig at køre et forløb.

OPSAMLLENDE ØVELSE

Walid- og Peter-eksemplet

Oprids kort Walid- og Peter-eksemplet. Denne spørgsmålsrunde er en lynrunde.

Beskrivelse

- Nu skal vi se, om I har lært noget. Jeg har 6 lynspørgsmål til jer, som I skal svare på samlet, så hurtigt I kan.

Spørgsmål som besvares kollektivt ved at pege eller svare i kor

- Hvor på konfliktrappen var de? (Peg på trinene på konfliktrappen / sig svaret højt i kor).
- Hvilket sprog talte de? (Peg på Ulven eller Giraffen / sig svaret højt i kor).

Spørgsmål som besvares enkeltvis. Når én svarer, så spørg resten af klassen, om de er enige (ryst eller nik med hovedet, hvis I er enige)

- Hvilke følelser havde Walid?
- Hvilken reaktion havde Walid?
- Hvad kan Walid gøre for at løse konflikten?
- Hvad gør man, hvis man ikke selv kan løse konflikten?

DILPOMUDDDELING

Form

Eleverne sidder på egne pladser.

Diplomer uddeles, fordi de har gennemført kurset, som hedder *Førstehjælp til konflikter*.

Hver elev råbes højt ved navn. En efter en kommer de op og modtager sit diplom. Der klappes af hver elev.

*Vigtigt at der gøres noget ud af denne del, og at der er tid til at alle modtager deres diplom én for én.
HUSK AT KLAP!

TJEK UD

Form

Hurtig-tjek-ud på egne pladser.

Hurtig-tjek-ud

På højre hånd skal I vise på en skala fra 1-5, hvordan har I det lige nu?

På venstre hånd skal I give en thumbs-up, thumbs lige-ud eller en thumbs-ned i forhold til, om de synes, der er noget, der har været godt i dag.

Handling: Jeg tæller til 3 og på 3, viser i alle sammen jeres hænder.