

DEN SOCIALE VEJ



5. årgang

Førstehjælp til konflikter

**Et kursus om hvordan konflikter
opstår, og hvordan vi hjælper
nogen i en konflikt**

5. årgang

Dag 1

2 lektioner

Forløbet i punktform

(2 lektioner)

- ☐ Tjek ind
- ☐ 1-2 hyggespørgsmål
- ☐ Om næsehornet
- ☐ Konflikttrappe
- ☐ Om Giraf -og Ulvesprog
- ☐ Øvelse
- ☐ Konfliktkortet og 'Fakta'-personen
- ☐ Tjek ud

Tjek ind



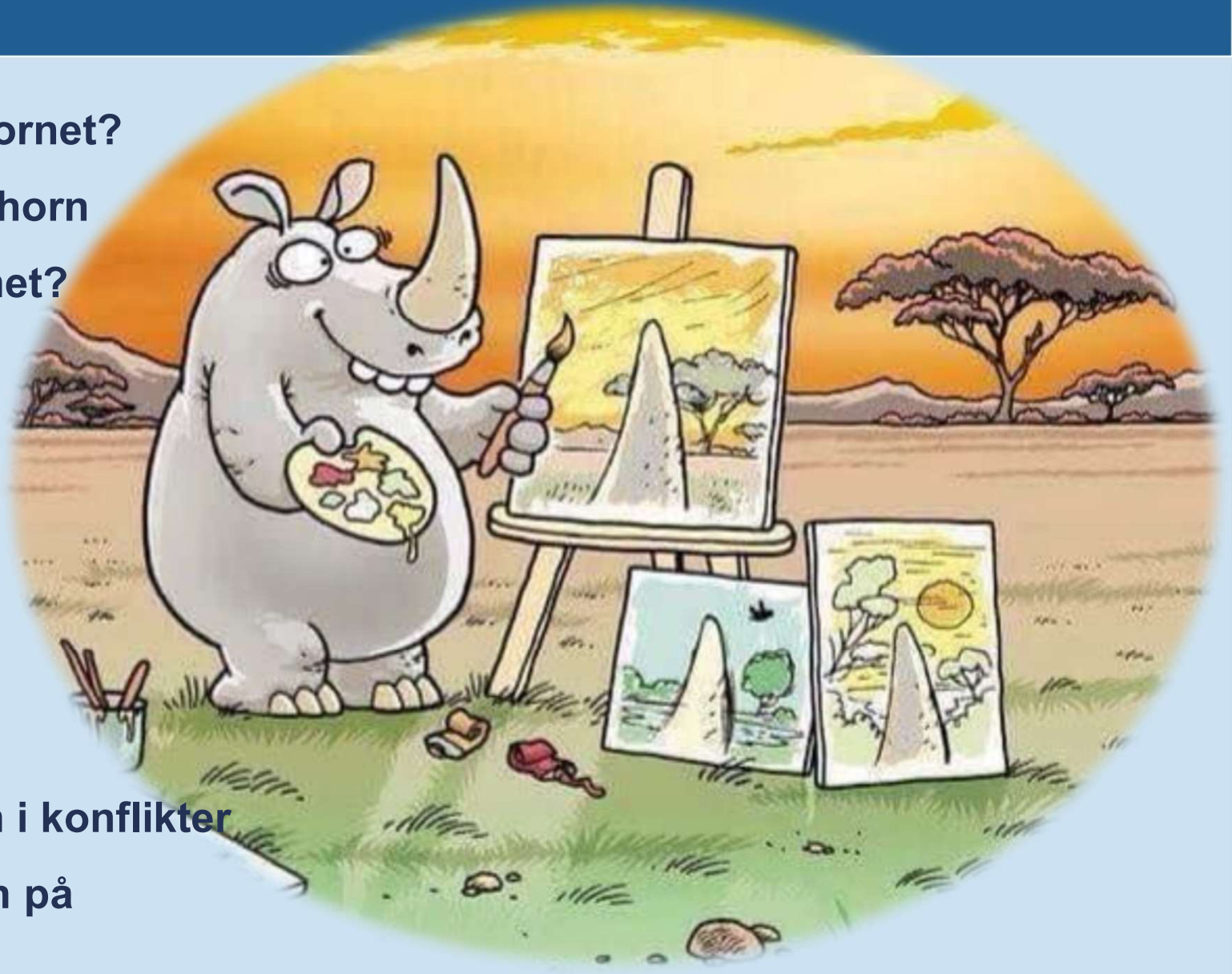
5 = mega nice 👍 ➡ 1 = mega øv 👎

Hyggespørgsmål

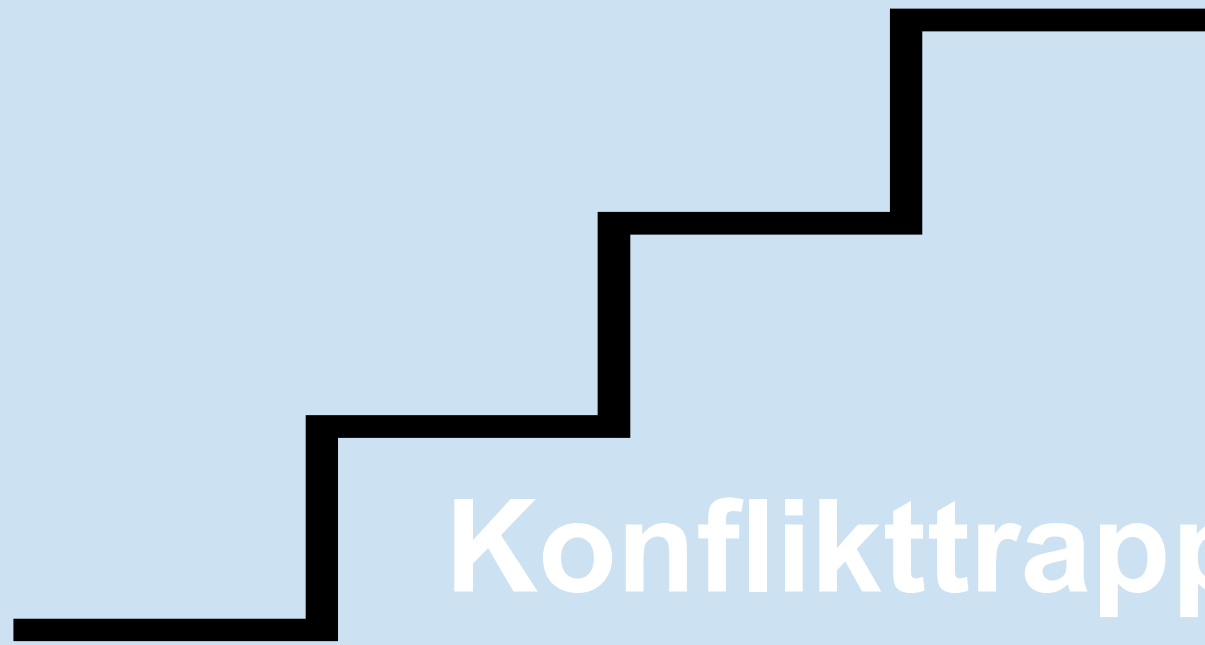


Vi har alle et næsehorn

- Hvad laver næsehornet?
- Har mennesker et horn ligesom næsehornet?



- Næsehornets horn i konflikter
 - vi oplever verden på forskellige måder



Konflikttrappe

Noget her?

Walid har det rigtig godt i sin klasse. Han har flere venner, som han laver sjov med i timerne, og når de ses uden for skolen.

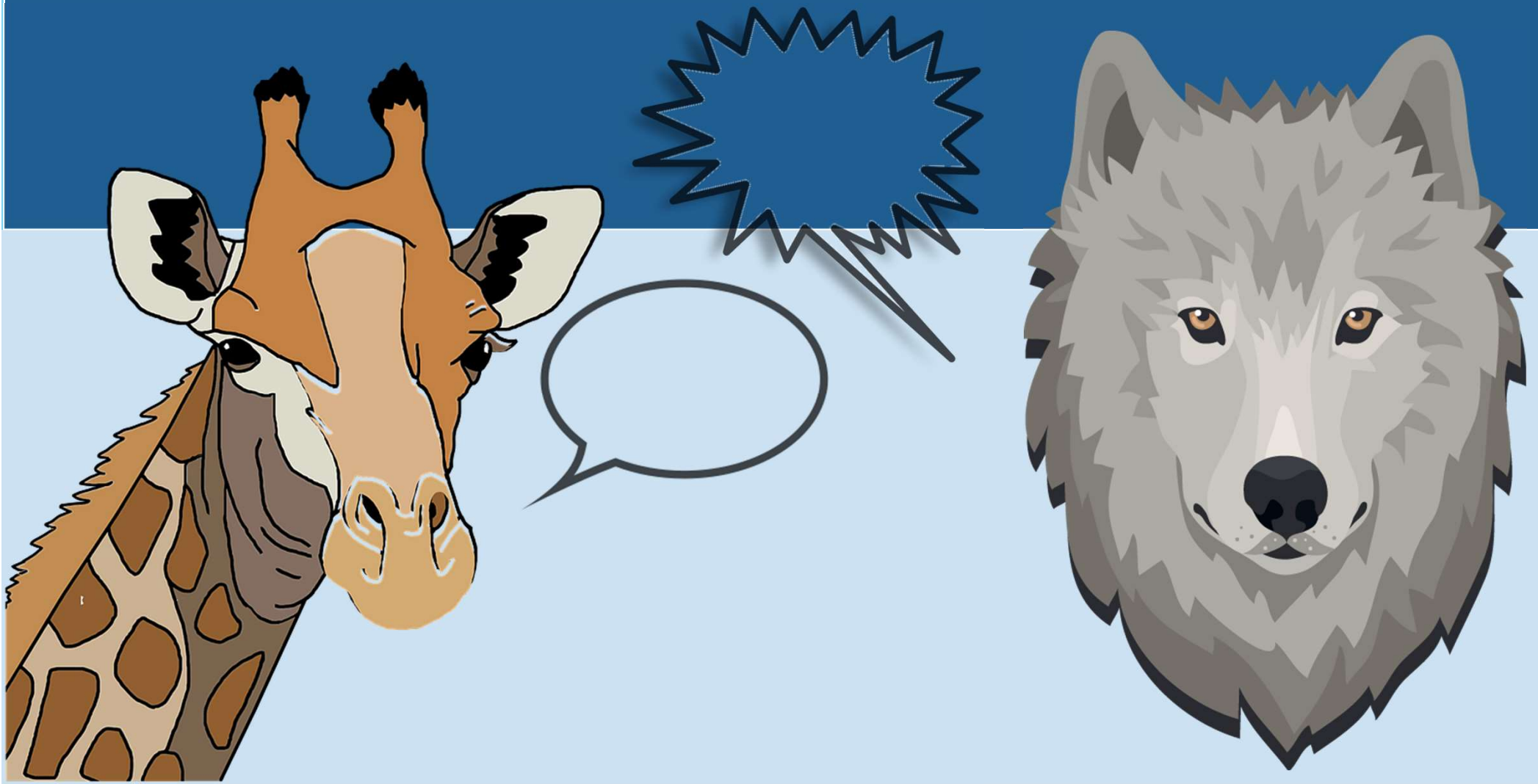
Men i dag er det bare ikke sjovt i frikvarteret. Walid skulle tisse lige da klassen skulle spise 10-mad, så Walid nåede ikke at aftale med nogen, at de kunne være sammen i frikvarteret.

Da Walid kommer ned til frikvarteret er legene allerede gået i gang. Nogle fra klassen leger dåseskjul, andre sidder og snakker sammen i små grupper og nogle spiller fodbold. Walid spørger om han må være med til fodbold, men Peter siger, at Walid ikke kan være med, fordi der allerede er et spil i gang.

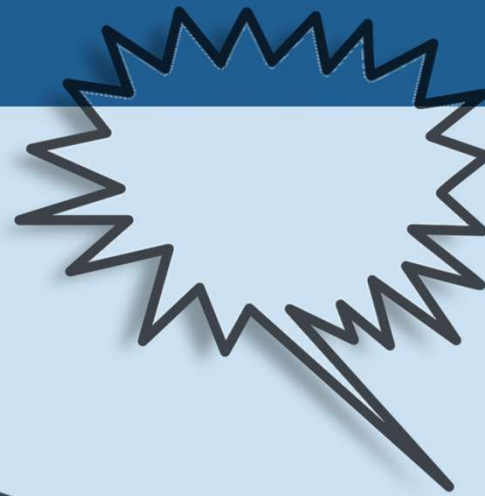
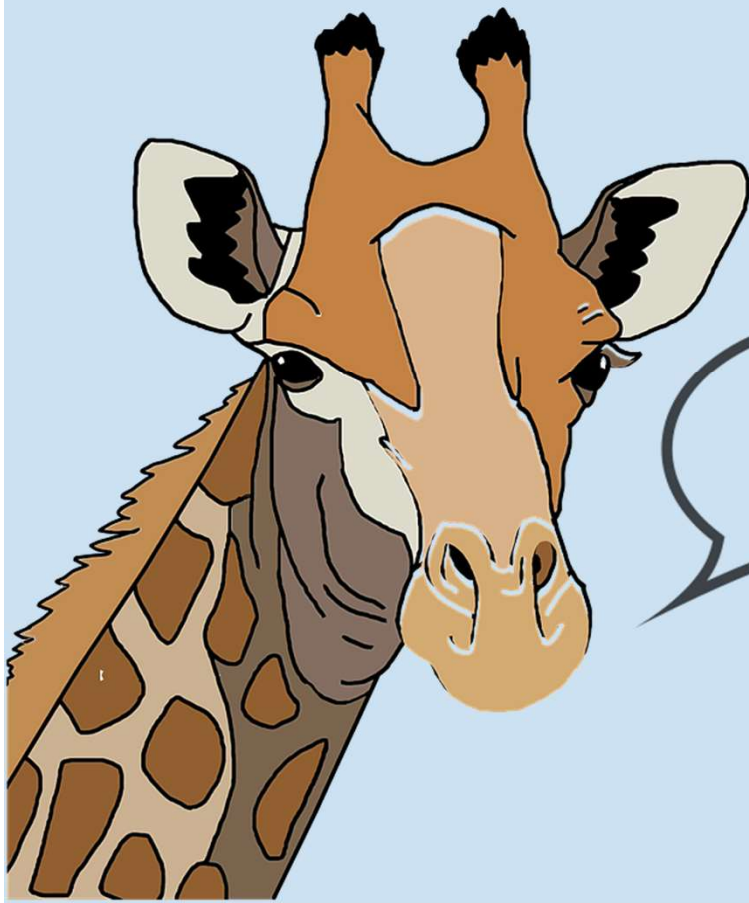
Walid råber til Peter, at han er en fucking idiot. Peter laver et grimt ansigt tilbage og siger: "Du ødelægger bare altid spillet". Walid råber: "Det er din skyld, jeg ødelægger spillet. Det er dig der siger, jeg aldrig må være med".

Peter siger: "Nej, for det var dig som lavede selvmål sidst vi spillede fodbold". Walid bliver ked af det.

Giraf- og ulvesprog



Øvelse: Er det ulven eller giraffen,
der taler?



KONFLIKTLØSENDE SPØRGSMÅL:

Hvad skete der?

Hvad tænkte du på da det skete?

Hvad har du tænkt på siden?

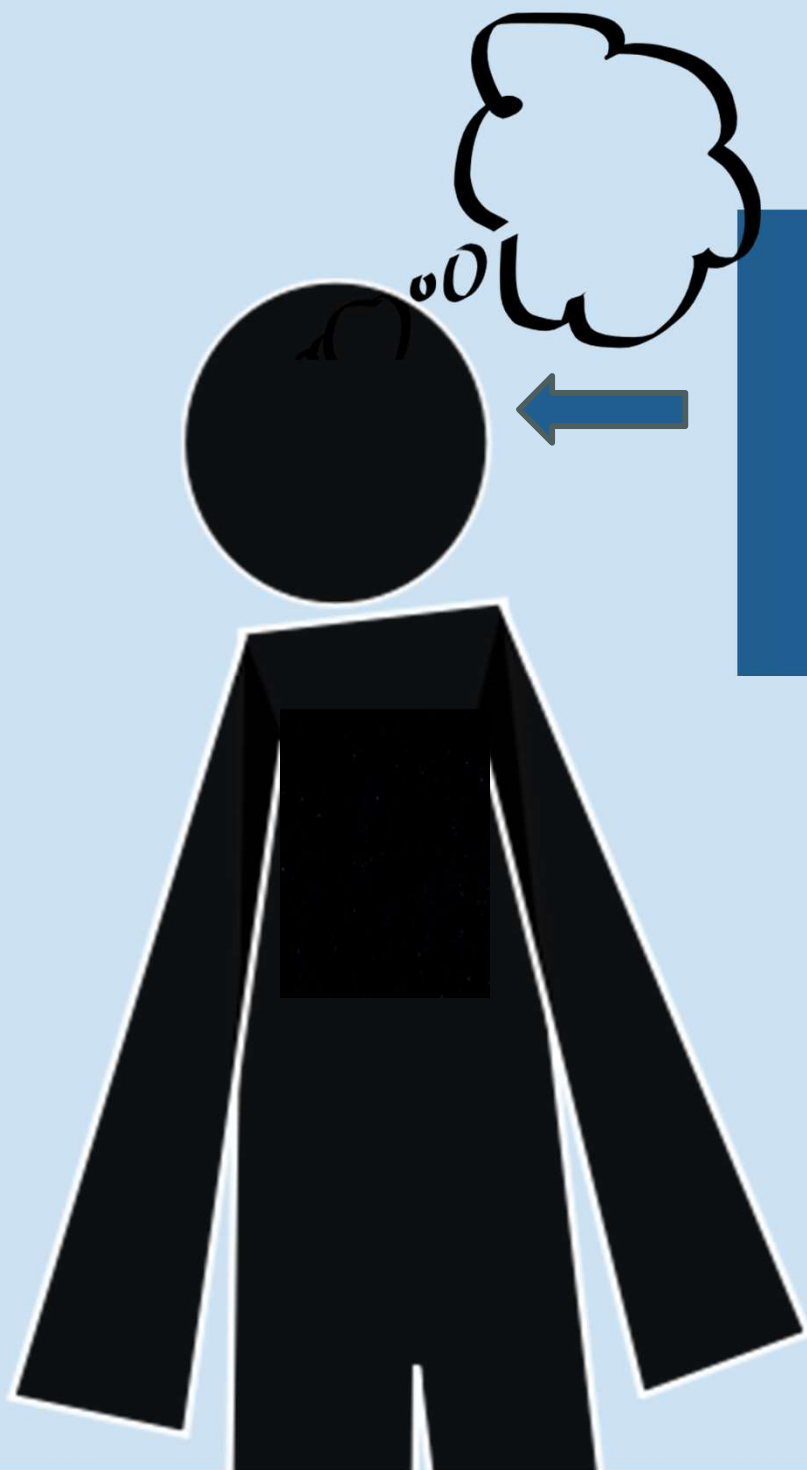
Hvordan har det berørt dig eller andre?

Hvad har været det sværeste for dig?

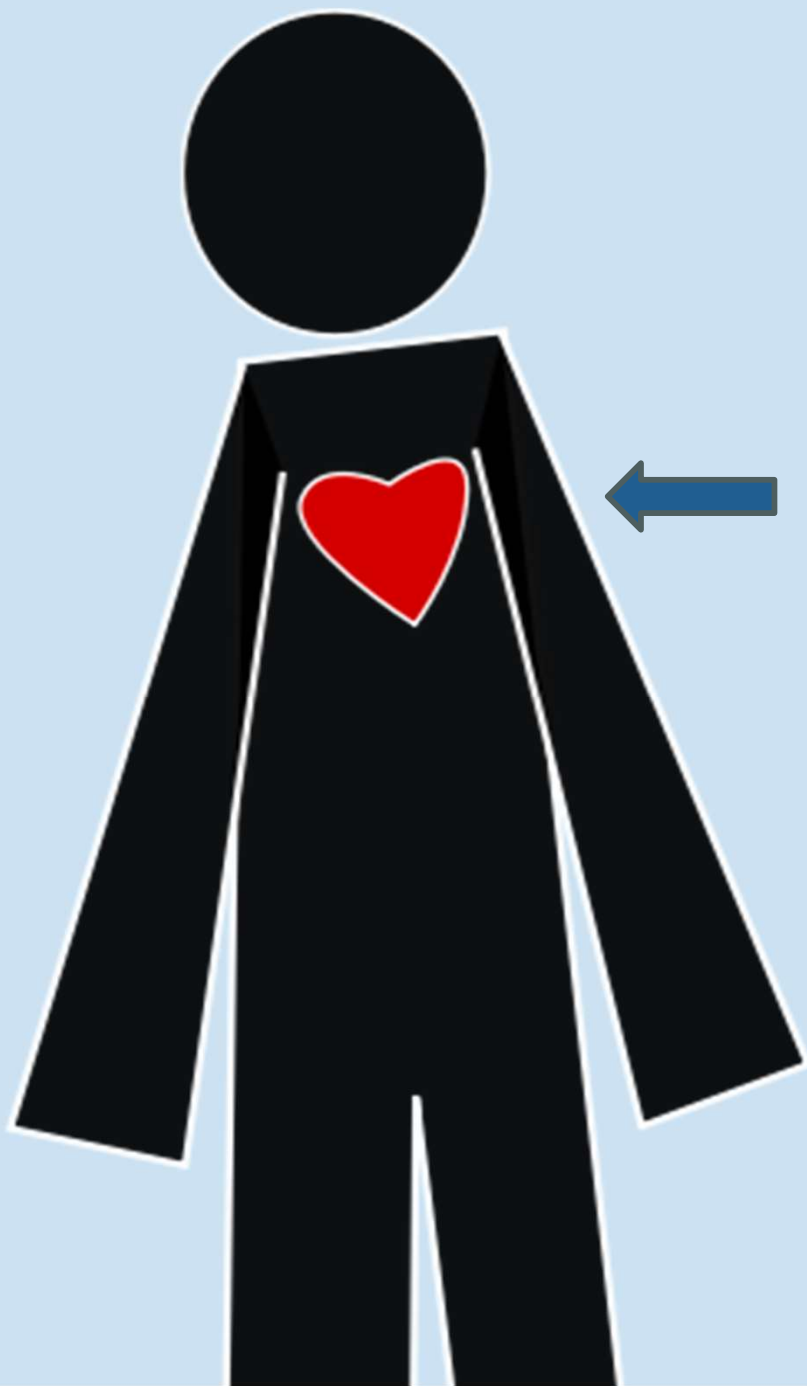
Hvad synes du der skal ske nu?

‘Fakta’-personen

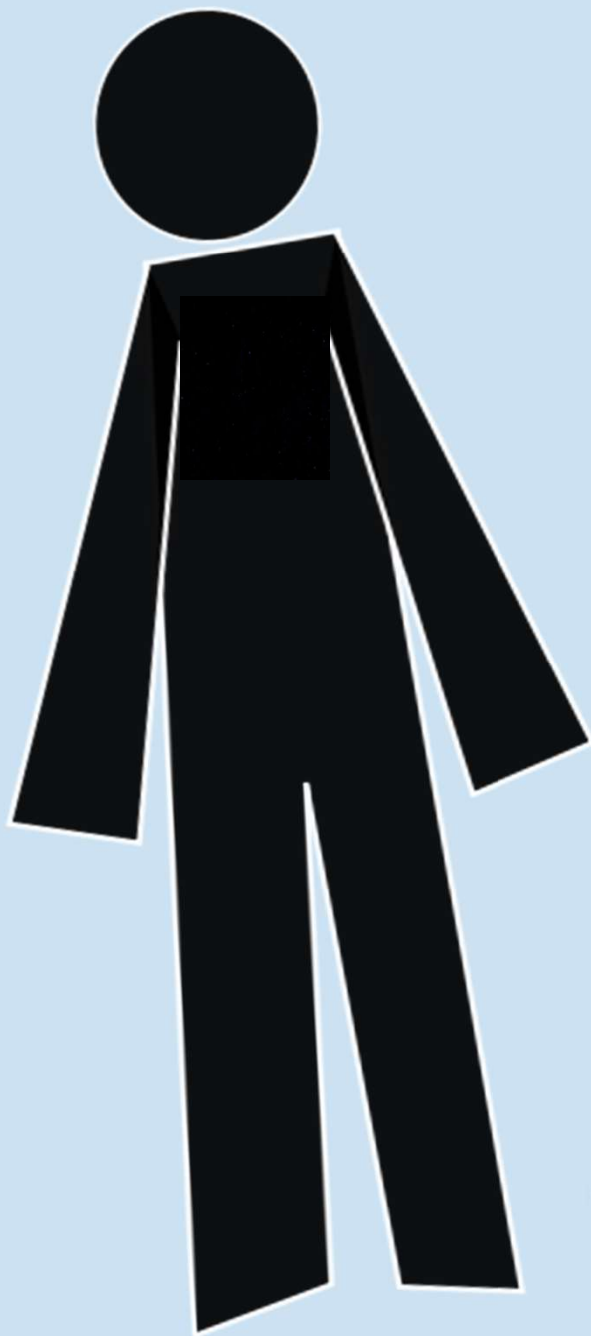




- Hvad skete der?
- Hvad tænkte du på da det skete?
- Hvad har du tænkt på siden?



- Hvordan har det berørt dig og andre?
- Hvad har været det sværeste for dig?



- Hvad synes du der skal ske nu?



5 = mega nice 👍 ➡ 1 = mega øv 👎

Tjek ud

Tak for i dag

Dag 2

2 lektioner

Forløbet i punktform

(2 lektioner)

- ☐ Tjek ind
- ☐ Hyggespørgsmål
- ☐ Hjerneopvarmning – hvad kan vi huske fra sidst?
- ☐ Følelser i konflikt - øvelse
- ☐ Reaktioner i konflikt
- ☐ Hjælpehjulet - øvelse
- ☐ Diplomer
- ☐ Tjek ud

Tjek ind



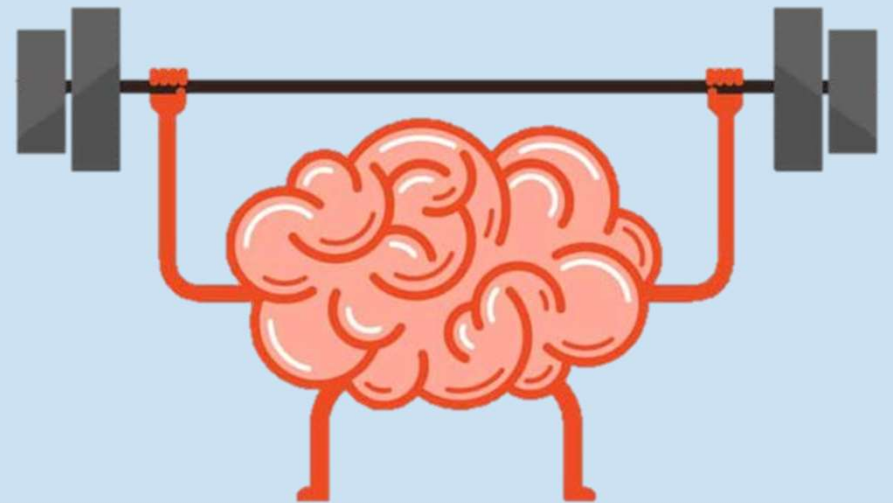
5 = mega nice 👍 ➡ 1 = mega øv 👎

Hyggespørgsmål



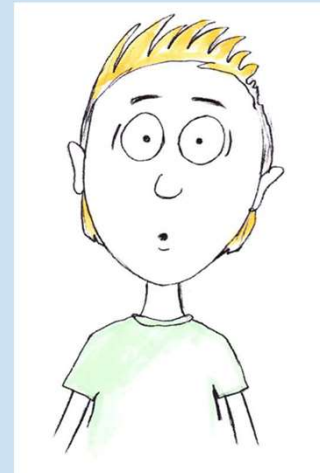
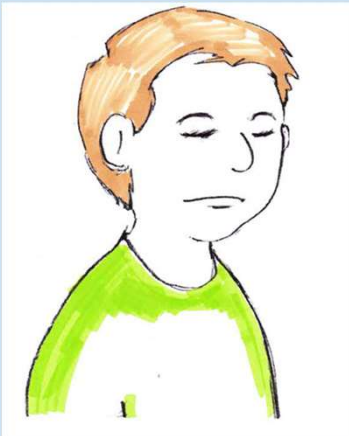
Hjerneopvarmning

Hvad kan vi huske fra sidst?



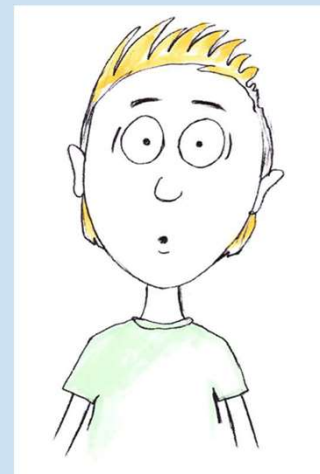
Følelser i konflikt

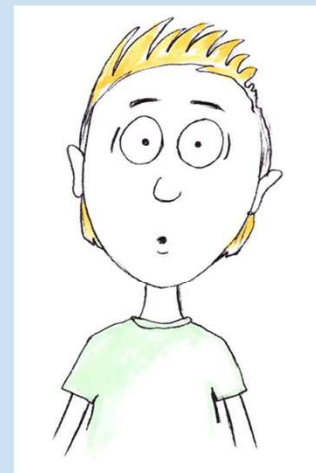
Hvordan kan man føle, når man er i konflikt med nogen?



Øvelse: Følelser i konflikt

Find følelsen – Vis og beskriv den





Reaktioner i konflikt

Hvordan kan man reagere, når man er i konflikt med nogen?

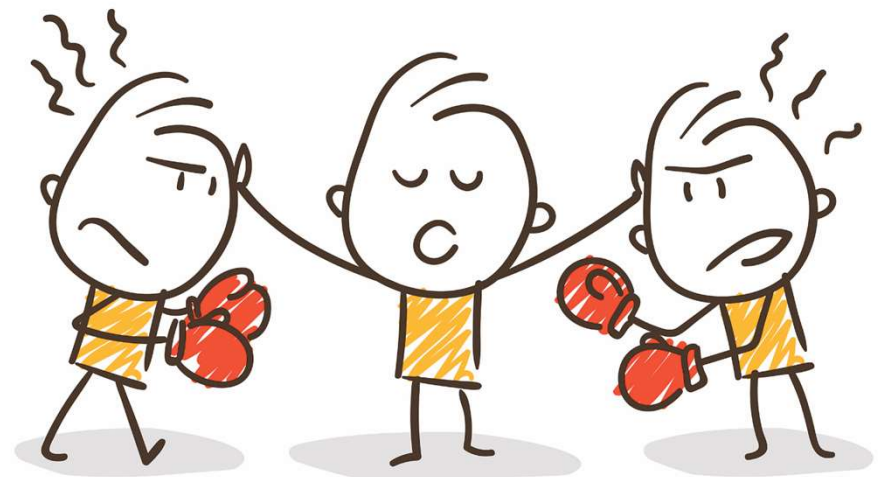
Reaktioner i konflikt

Hvordan kan man reagere, når man er i konflikt med nogen?



- Trække sig tilbage
- Angribe sig selv

- Angribe andre
- Tale udenom / benægte



Tænkeopgave

Tænk for dig selv:

- Hvilken en af de her fire reaktioner kan du huske, du har prøvet at have, når du har været i en konflikt?

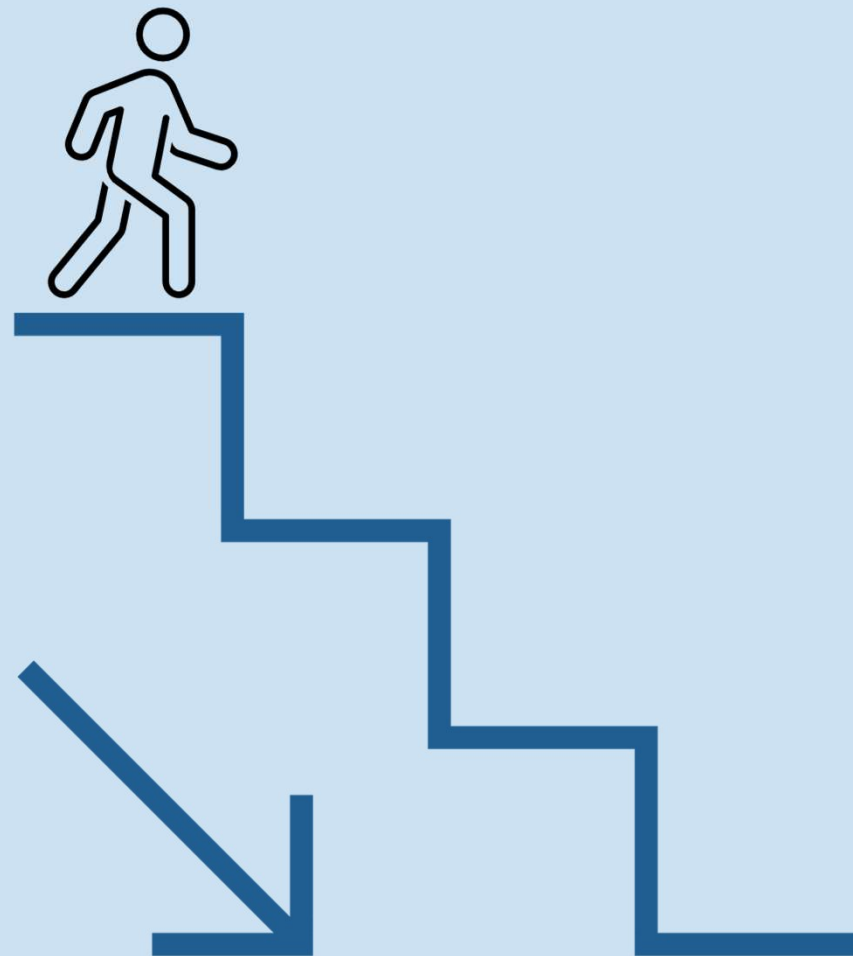


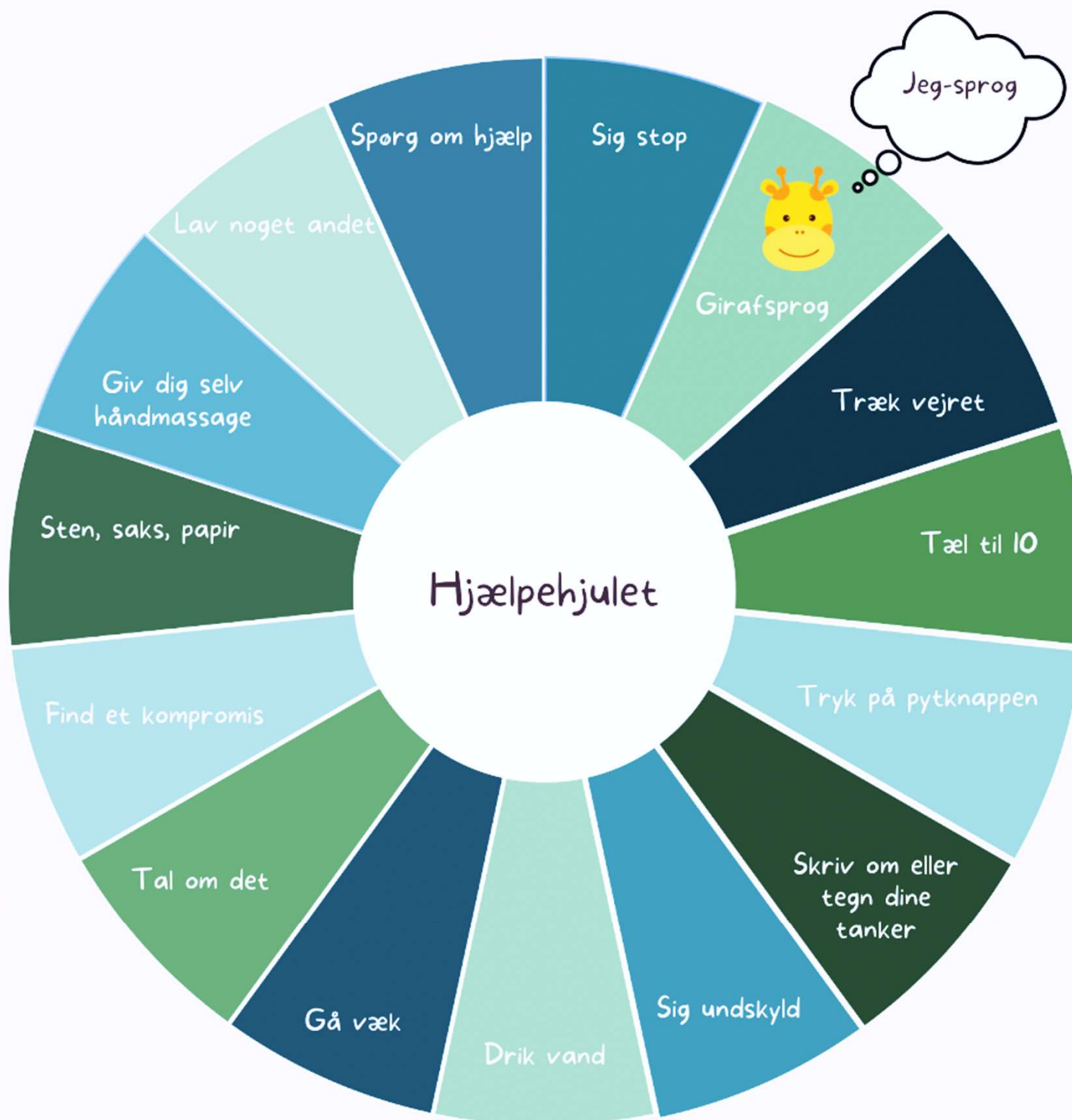
- Trække sig tilbage
- Angribe sig selv

- Angribe andre
- Tale udenom / benægte



Hvordan hjælper vi os selv ned af konflikttrappen?





Øvelse: Byt plads hvis...



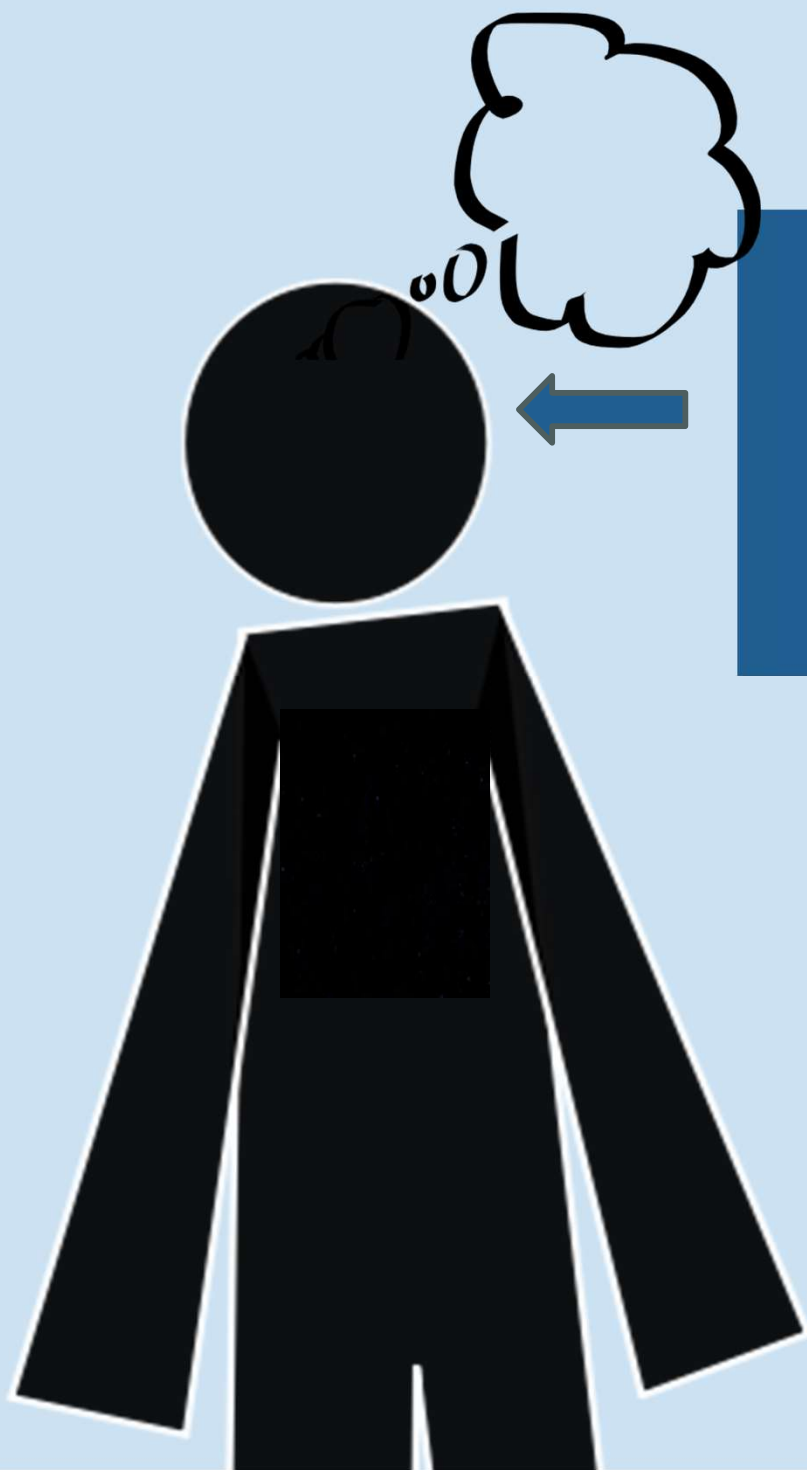
Når hjælpehjulet ikke kan løse konflikten



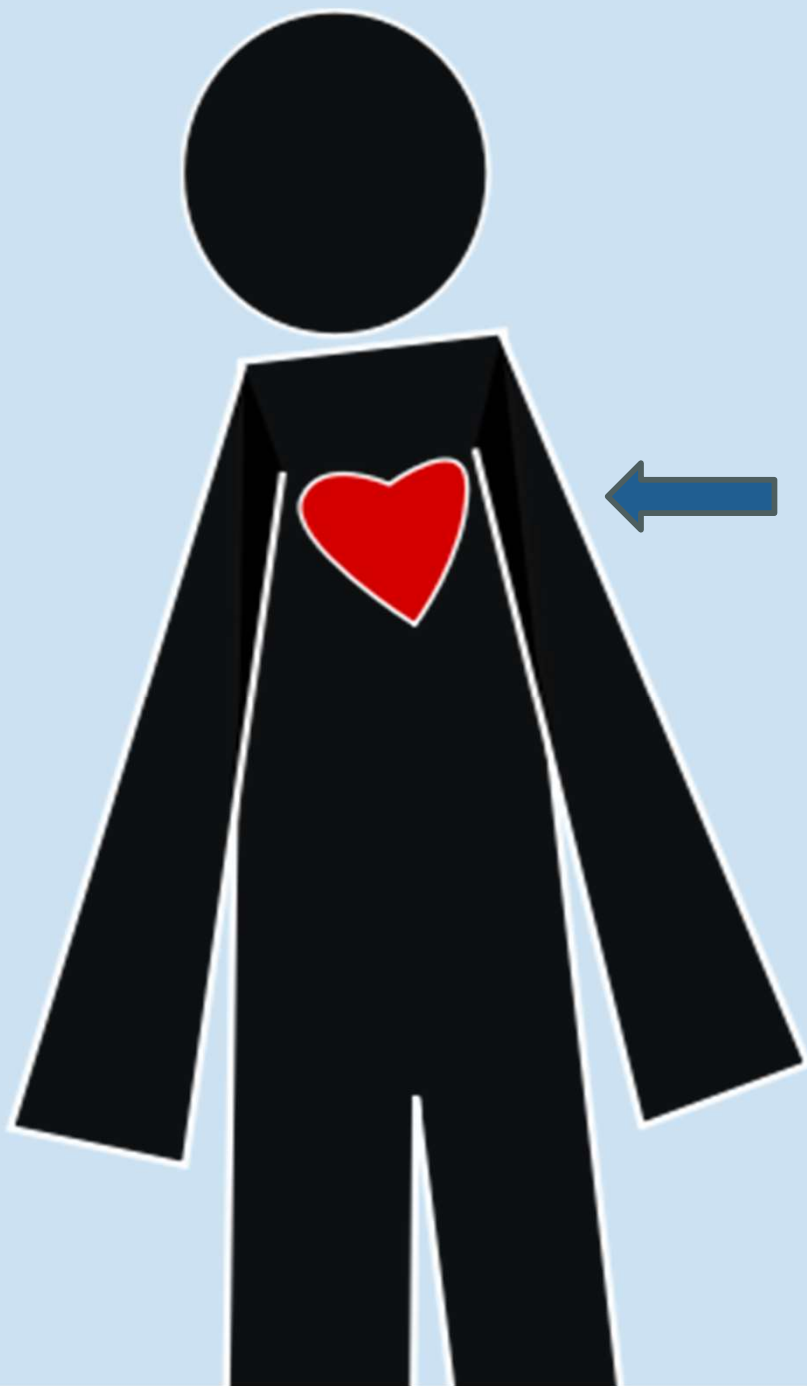
Kender I til flere værktøjer,
som kan ikke står i
hjælp Hjulet?

Kan I huske hjælpe spørgsmålene til at løse konflikter?

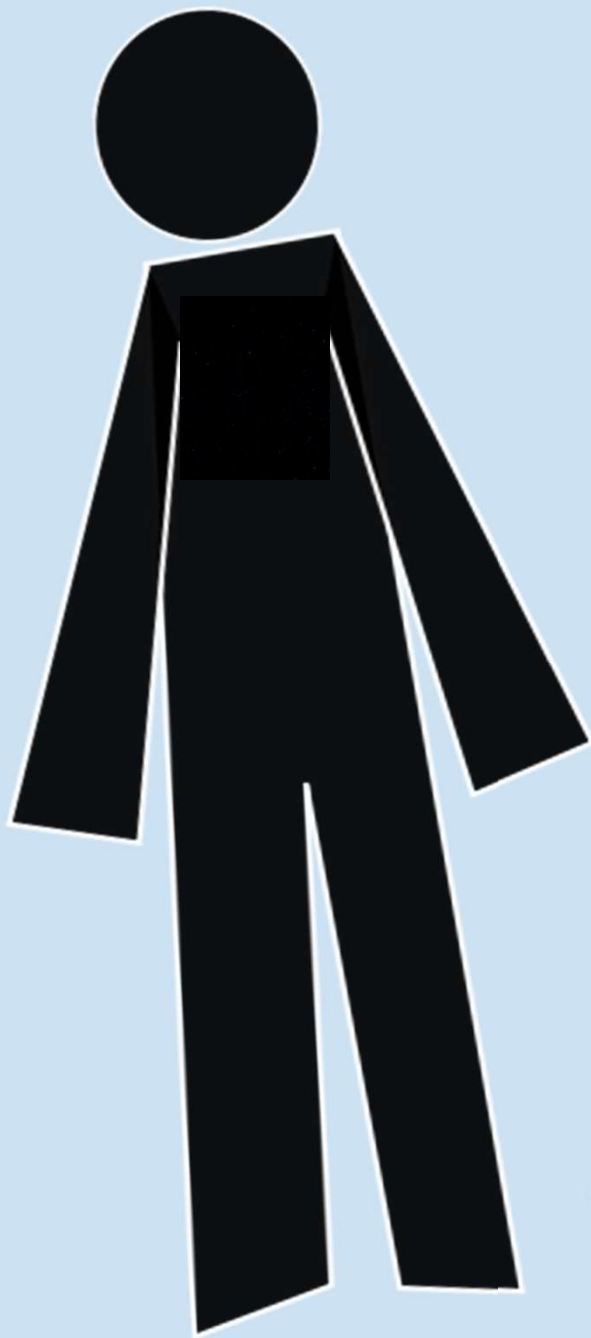




- Hvad skete der?
- Hvad tænkte du på da det skete?
- Hvad har du tænkt på siden?



- Hvordan har det berørt dig og andre?
- Hvad har været det sværeste for dig?



- Hvad synes du der skal ske nu?

Opsamlende øvelse

(hvis der er tid)

Walid har det rigtig godt i sin klasse. Han har flere venner, som han laver sjov med i timerne, og når de ses uden for skolen. Men i dag er det bare ikke sjovt i frikvarteret. Walid skulle tisse lige da klassen skulle spise 10-mad, så Walid nåede ikke at aftale med nogen, at de kunne være sammen i frikvarteret. Da Walid kommer ned til frikvarteret er legene allerede gået i gang. Nogle fra klassen leger dåseskjul, andre sidder og snakker sammen i små grupper og nogle spiller fodbold. Walid spørger om han må være med til fodbold, men Peter siger, at Walid ikke kan være med, fordi der allerede er et spil i gang. Walid råber til Peter, at han er en fucking idiot. Peter laver et grimt ansigt tilbage og siger: "Du ødelægger bare altid spillet". Walid råber: "Det er din skyld, jeg ødelægger spillet. Det er dig der siger, jeg aldrig må være med".

- Hvilken reaktion har Walid?
- Hvad tror I Walid følte?
- Hvad ville I så gøre fra hjælpehjulet?
- Hvordan kunne kortet bruges?

Diplomer

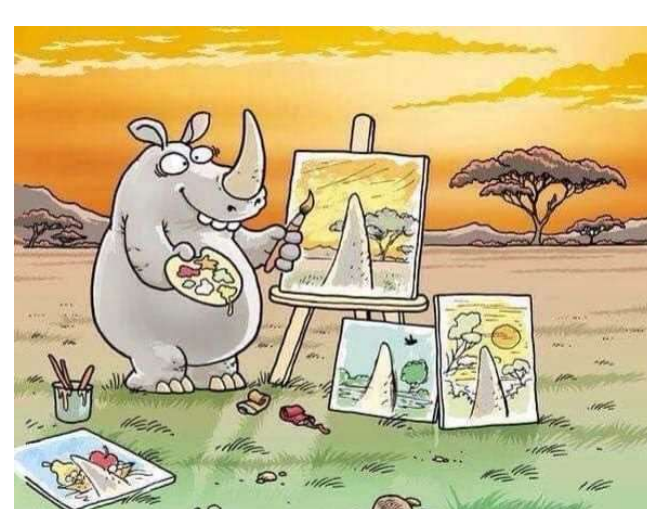
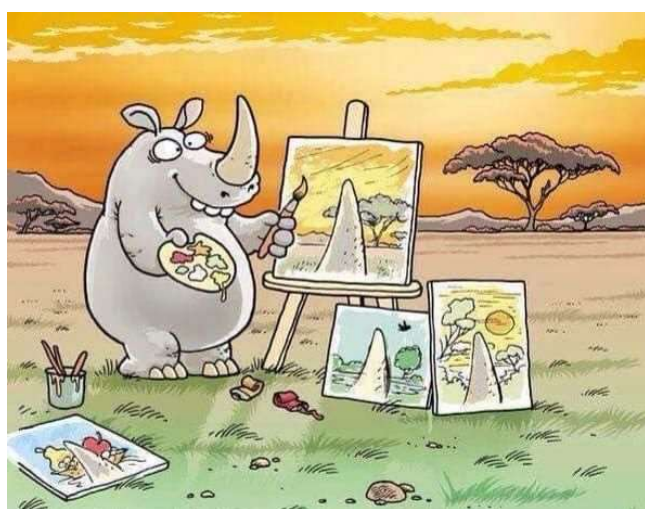
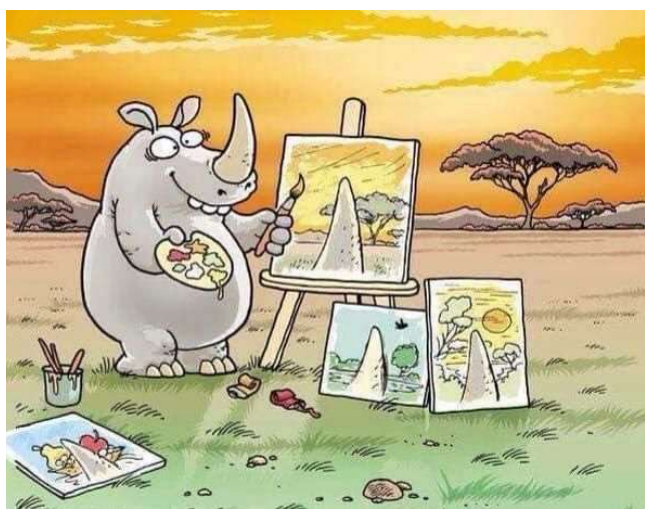
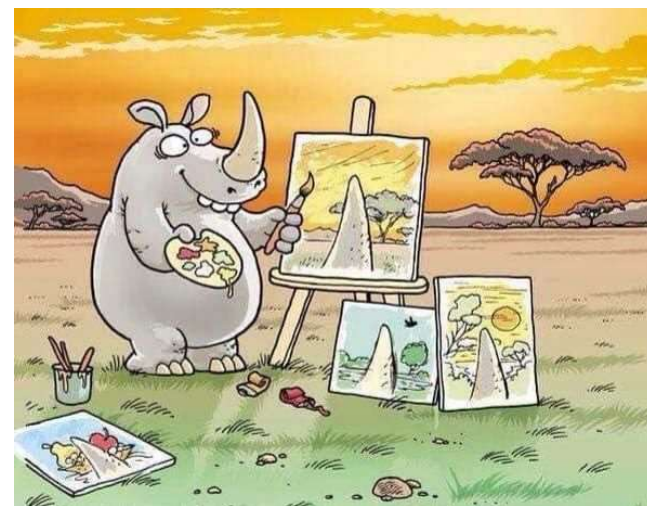
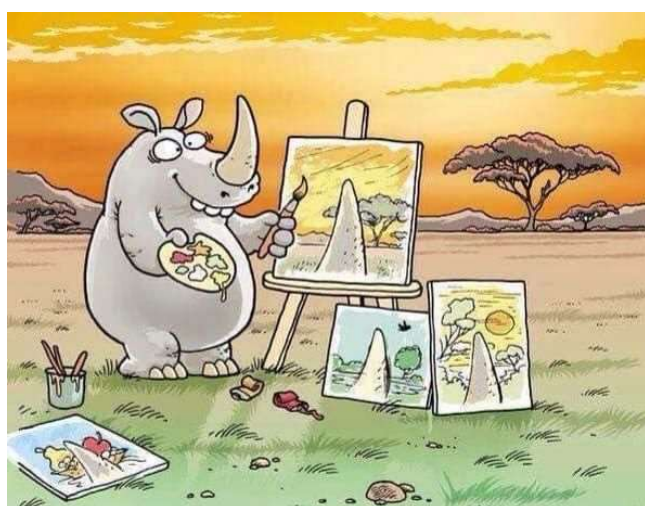
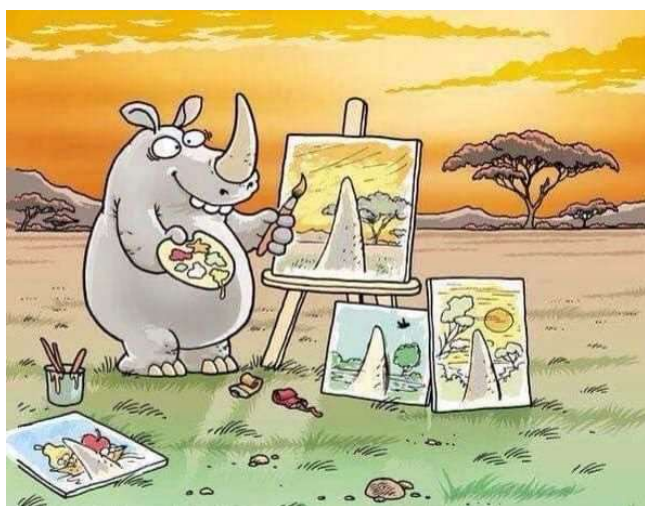
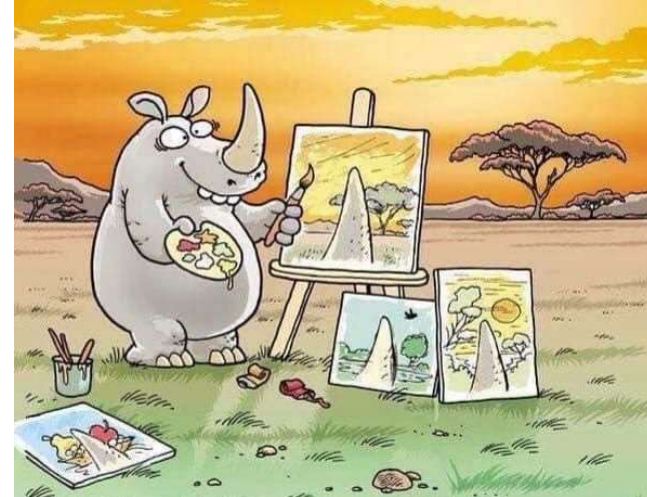
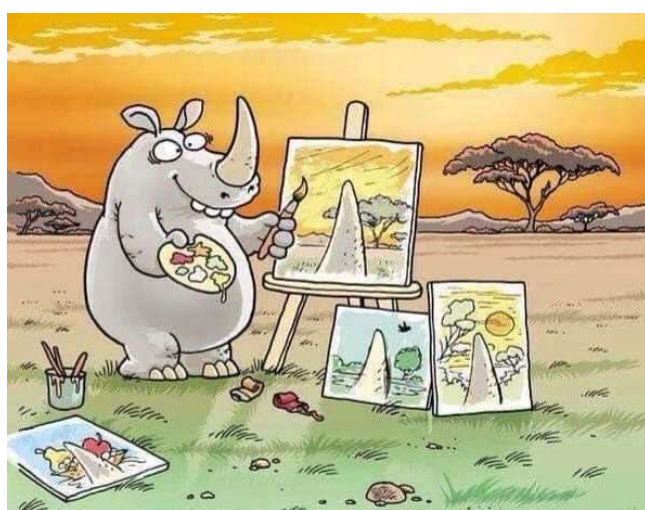
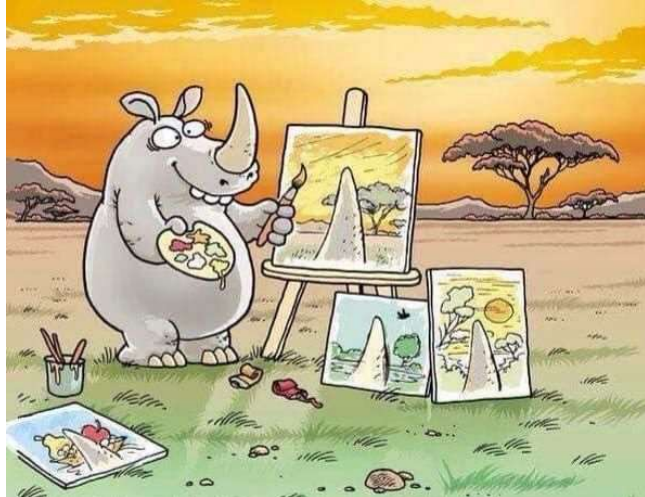




5 = mega nice 👍 ➡ 1 = mega øv 👎

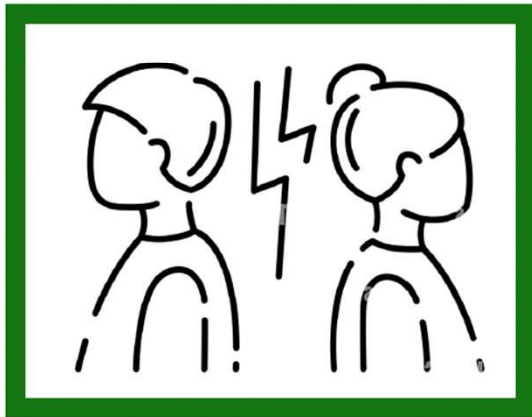
Tjek ud

MATERIALER TIL KOPIERING OG OPHÆNGNING

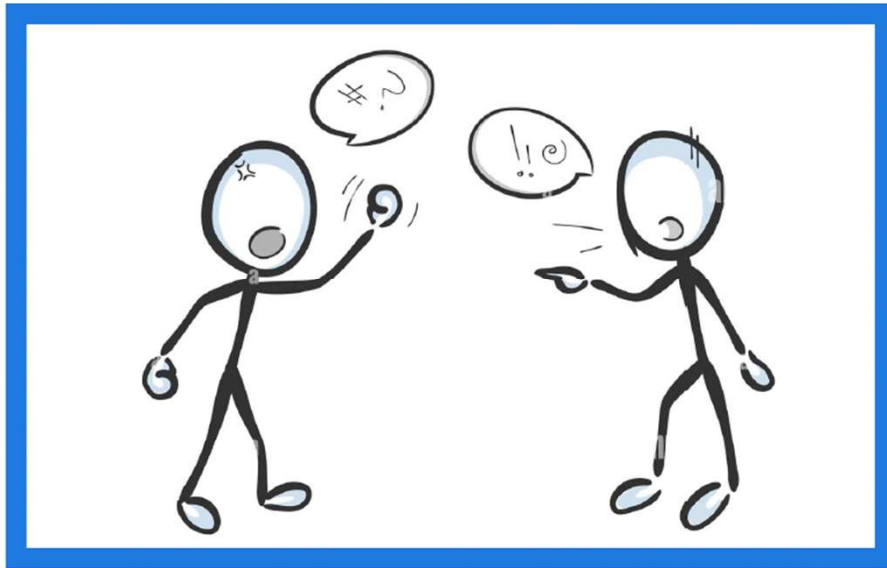


1. Vi er uenige

- Vi vil ikke det samme

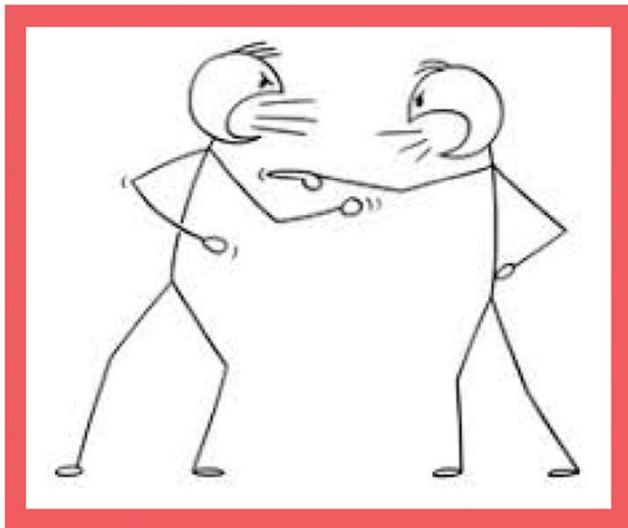


2. Det er din skyld!



3. Problemet vokser

- Gamle ting huskes



4. Samtalen opgives

- Det nytter jo alligevel ikke



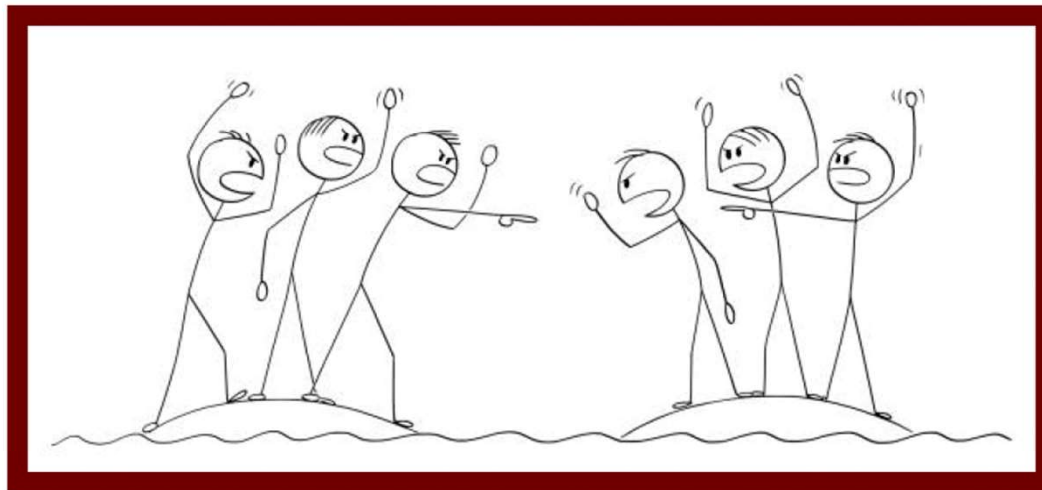
5. Fjender.

Uenigheden fylder alt

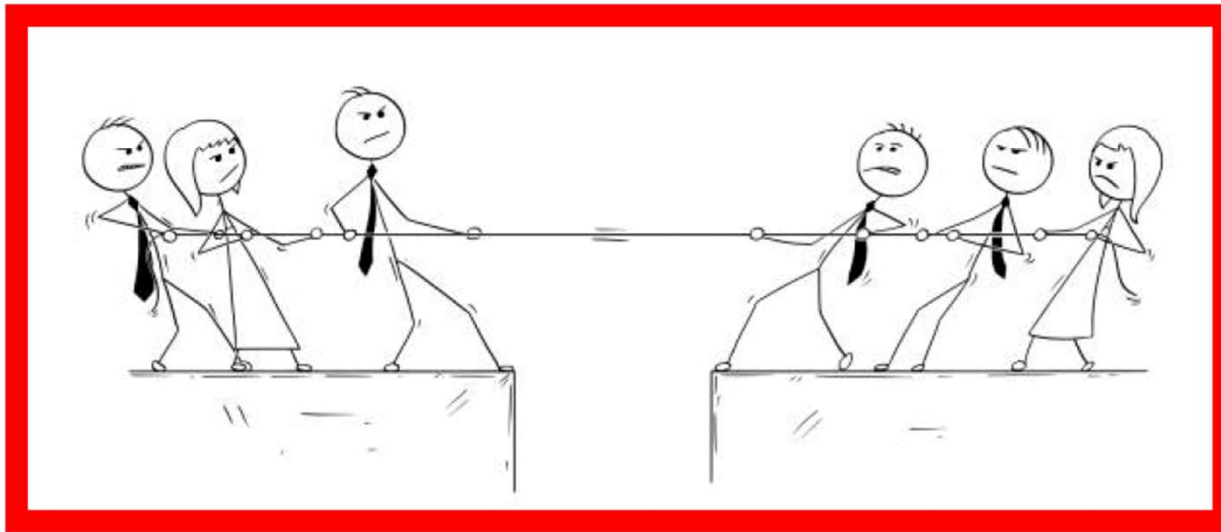


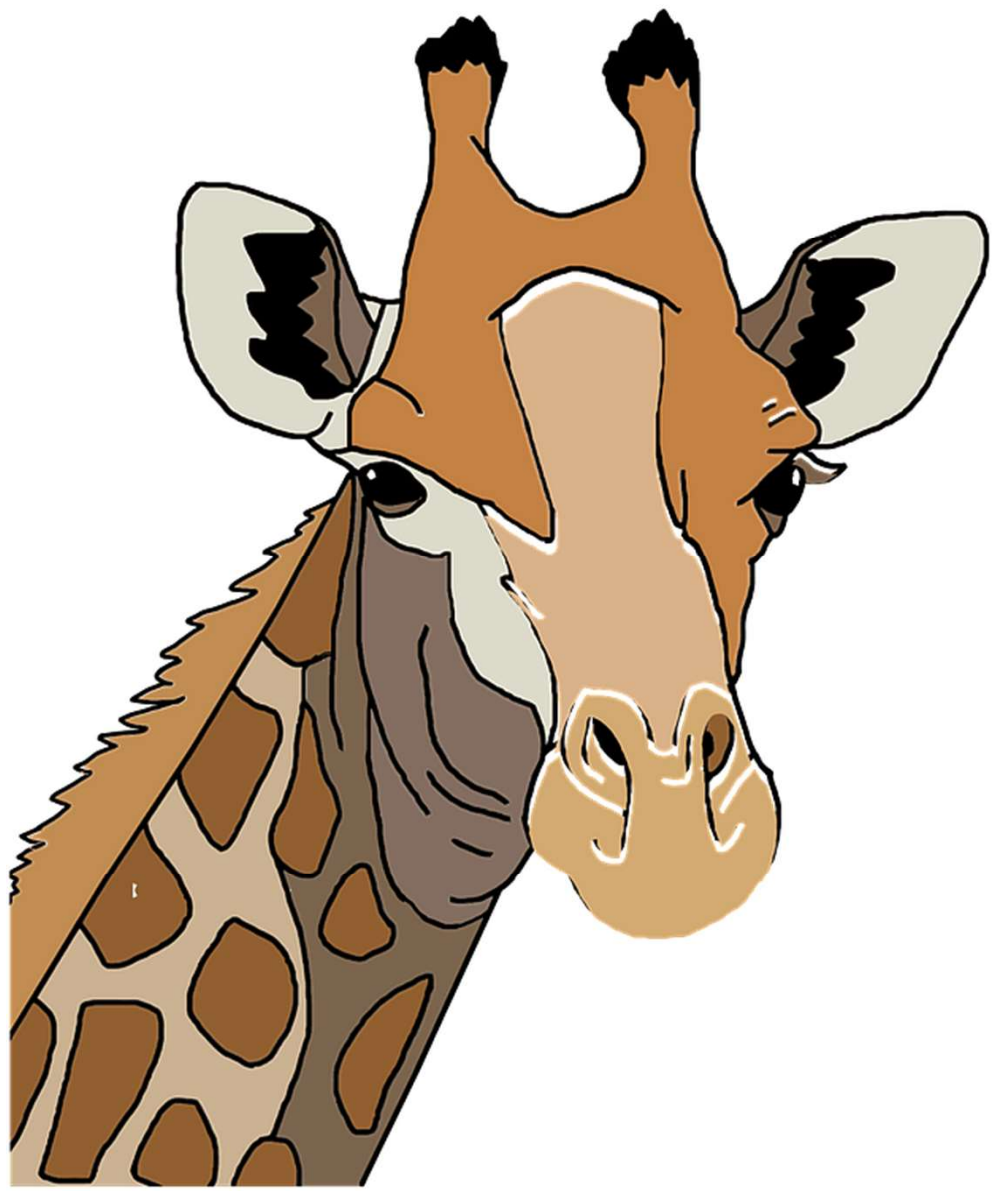
6. Åbne fjender

- Vreden overtager



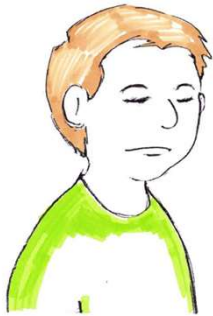
7. Der er ikke plads til os begge







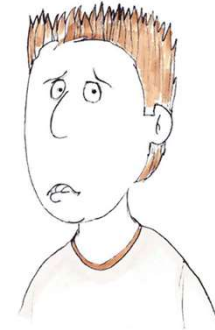
Følelseskort (skal klippes ud)



Ked af det



Vred



Bange



Overrasket



Frustreret

Hjælpeord

Ondt i maven Nervøs Ubehag Såret Ensom Flov Forvirret

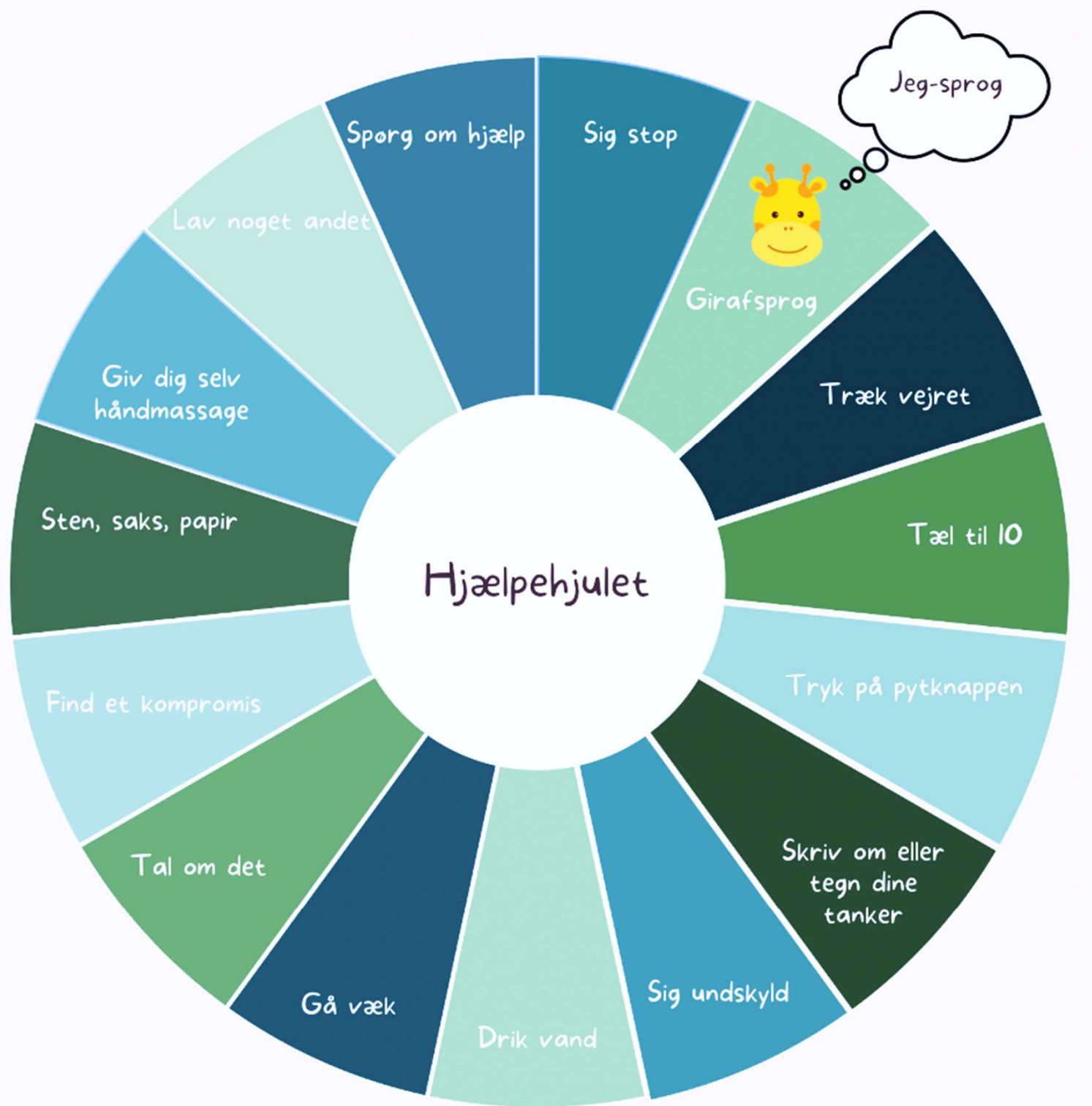
Tom Udmattet Træt Utryg Skuffet Trist Stresset

Bange Presset Usikker Irriteret Deprimeret Nedtrykt

Sur Føler sig overset Afvist Frustreret Føler sig skubbet væk

Rasende Ikke respekteret Føler sig udenfor Overvældet Modløs

Oprørt Håbløs Skamfuld Arrig





KONFLIKTKØREKORT

Dette certifikat tildeles:

for at have gennemført førstehjælpskursus i konflikthåndtering



Lærer



RGP-Træner

