



DEL DINE
FIDUSER

GIV PLADS
TIL ALLE

Når konflikten opstår – en miniguide

Som forælder vil du måske opleve, at dit barn kommer hjem og er ked af det eller vred over noget.

Måske har dit barn bare behov for at dele oplevelsen med dig.

Måske har dit barn en konflikt, som er kørt fast, og hvor du skal hjælpe det videre.

Eller det kan være, at du selv overværer noget, som bekymrer dig. En situation med et barn, som du gerne selv ville kende til, hvis det havde været dit eget barn.

Tal med dit barn om oplevelsen

Med et par råd i baglommen kan I få en god snak og måske også finde en god løsning på konflikten.

- Forsøg at få dit barn til at beskrive situationen så neutralt som muligt.
- Adskil følelser og domme fra fakta. Den ene parts følelser kan farve situationen i en retning, som den anden part sjældent genkender.

Hvis dit barn fx siger: "X er dum og siger altid grimme ting om mig.", så hjælp med at finde frem til det, der helt konkret skete i situationen. Det kunne fx være: Da jeg kom ind i klassen, så jeg X stod og snakkede med Y, og de kiggede begge på mig, som om de stod og talte om mig."

Hvilke følelser har konflikten vakt?

- Lyt til, hvilke følelser konflikten har vakt hos dit barn. Her er det vigtigt, at du forsøger at få dit barn til at blive på egen banehalvdel.

Dit barn skal hjælpes til at tage udgangspunkt i sig selv frem for at beskyldte den anden for noget. Der er fx stor forskel på at sige: "X og Y holder mig altid udenfor" og "Jeg føler mig udenfor, når X og Y står og hvisker sammen".

Hvad vil dit barn gerne have til at ske?

Dit barn har formentlig selv nogle gode bud til en løsning. Spørg fx: "Hvad ville være det allerbedste, som kunne ske nu?" eller "Hvilke muligheder ser du, kunne gøre både dig og X glade?"

Hvad kan dit barn selv gøre? / Hvad kan du hjælpe med?

Nogle af de løsninger, som dit barn foreslår, er måske urealistiske eller for svære. Derfor er det vigtigt, at I sammen finder løsningen. Det kan være en lille ting, som dit barn selv kan gøre dagen efter, eller det kan være, at du skal kontakte det andet barns forældre eller klasselæreren.

Forældre
FIDUSER.DK





Når det er nødvendigt at inddrage andre

Husk ...

Børnenes konflikt må ikke blive de voksnes konflikt. Uenige børn, er ikke det samme som uenige voksne.

Det kan blive nødvendigt at kontakte klasselæreren eller en forælder. Enten hvis dit barn har været i en konflikt, eller hvis du har oplevet noget bekymrende. Sådan en samtale kræver, at du forbereder dig.

Beskriv ganske kort årsag til og mål med, at du kontakter den anden

Fx: "Jeg ringer til dig, fordi mit barn er ked af noget som skete i skolen forleden. Jeg kunne godt tænke mig din hjælp til, hvordan vi kan guide børnene videre."

Eller "Jeg overværede en episode, som jeg tænker, du gerne vil kende til ..."

Hold dig hele tiden til fakta

Det er vigtigt, at du kun fortæller, det du ved – altså det, som du har oplevet eller dit barn har fortalt. Fx "Som jeg forstår på mit barn ..." Undgå at analysere eller gætte dig til noget.

Bliv på egen banehalvdel

Fortæl hvad du eller dit barn har oplevet, og hvad det evt. har betydet. Fx "Min oplevelse af situationen er ..." Undgå at anklage, fordømme eller angribe.

Lyt til den anden

Måske har den, du ringer til snakket med sit barn. Lyt også til den oplevelse.

Aftal, hvordan I kommer videre

Måske er det nok, at I vender situationen i telefonen og hver i sær snakker med jeres børn, hvis det handler om noget mellem dem. Det kan også være, at I skal mødes sammen med børnene, så I kan hjælpe dem til at finde en løsning. Bliver det for svært, så involver en lærer.

Sæt dit sprog under lup

Måden du siger tingene på kan optrappe eller nedtrappe en konflikt.

OPTRAPPER = Bebrejder, kritiserer, angriber, vurderer, generaliserer, beskylder, fortolker motiver, giver skylden	NEDTRAPPER = Tager afsæt i egne følelser og oplevelser, respekterer den andens oplevelse, giver plads til andre opfattelser og værdier, tager ansvar
Du-sprog	Jeg-sprog
Afbryder	Lytter til ende
Virker ligeglad	Virker interesseret
Stiller ledende spørgsmål	Stiller åbne spørgsmål
Bebrejder	Udtrykker sit ønske
Er abstrakt	Er konkret
Fokuserer på fortiden	Fokuserer på nutid/fremtid
Går efter personen	Går efter problemet