

Kapitel 7

Konflikthåndtering



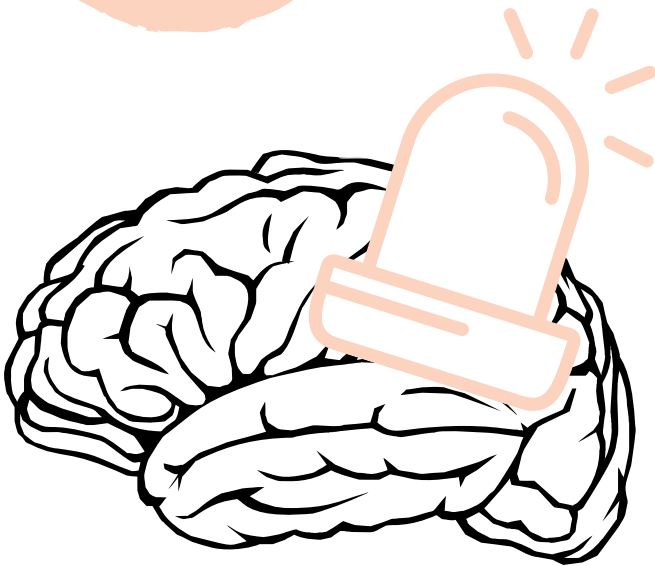
– om hvordan indsigt i hjernen,
sproget og små greb kan ændre
trivslen for både dig og dine elever.

Min plan for

...hvordan jeg vil hjælpe mine elever med
at slukke alarmen og aktivere tænkehjernen

IDÈER

- Træn at skifte kanal
- Inddrag en bevægelsesaktivitet
- Dybe vejrtrækninger
- Giv eleven opmærksomhed
- Skab trygge rammer
- Afled med en beretning
- Spørg om noget, der optager eleven
- Mindfulness
- Afspænding
- Massage



Mit alarmsystem

Jeg skældte ud fordi

Eks.: Ida larmede og forstyrrede, og jeg havde bedt hende være stille mange gange, så til sidst blev jeg vred.

Min alarm reagerede på

Jeg var bange for at miste kontrollen, og at alle ville begynde at snakke, som det passede dem.





FAKTA Jeg spurgte, om jeg måtte være med, men Anton sagde bare nej og løb sin vej.

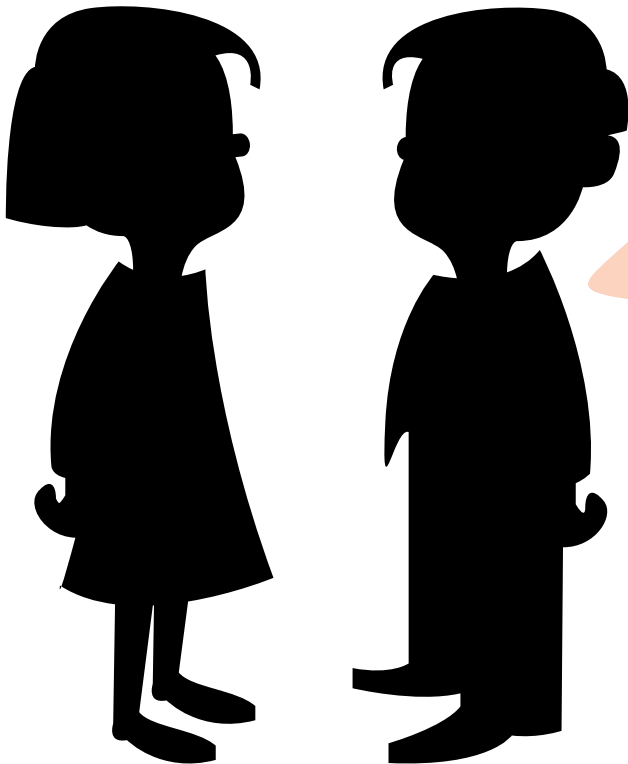
FØLELSE Det gjorde mig ked af det.

BEHOV Jeg har brug for, at Anton bliver og forklarer...

FAKTA Det er rigtigt, at jeg sagde nej men jeg løb ikke væk. Jeg gik bare lidt for mig selv.

FØLELSE Jeg var bange for, at Sofie ville blive vred på mig.

BEHOV Jeg har brug for, at Sofie lader være med at blive vred, når jeg gerne vil være alene.



ANMODNING

Sofie, kan vi aftale, at du lytter til Anton og forsøger at lade være med at blive vred på ham næste gang?

Anton, kan vi aftale, at du bliver og svarer Sofie en anden gang og giver hende en begrundelse?

Skift ordbog

Tre elever jeg føler mig udfordret af.

Elev

Skriv mindst tre ord ned,
der beskriver eleven

Skift derefter ordbog
og skriv tre nye ord

Simon

1. Kritisk
2. Hidsig
3. Utålmodig
4. Stille
5. Genert
6. Stædig
7. Højtrabende
8. Urolig

1. Søger det bedste
2. Mærker sine grænser
3. Ivrig
4. Reflekterende
5. Giver andre plads
6. Vedholdende
7. Deltagende
8. Aktiv