

Girafsprøg

Konfliktåndtering



Fakta

Parterne skiftes til at fortælle deres oplevelse af episoden. Man må ikke afbryde hinanden.

Forsøg at undgå ord som *altid* og *aldrig* ("sådan er hun altid") - tal kun om det, der skete i netop denne situation.

- Hvordan oplevede du episoden?
- Hvordan startede det?
- Hvad skete der så?
- Skete der mere?



Følelse

Fortæl om den følelse, episoden efterlod. Det skaber empati og forståelse for modpartens situation. Hjælp evt. eleven på vej, hvis det er svært at sætte ord på følelsen: blev du bange? Vred? Urolig? Ked af det?

- Hvordan havde du det indeni, da det skete?
- Hvordan fik det dig til at føle?
- Hvordan kunne du mærke det?



Behov

Hvad har eleven brug for, hvis der skulle opstå en lignende episode? At blive hørt, set, forstået, involveret, inkluderet, osv.

- Hvad havde du brug for i situationen?
- Hvad kunne have hjulpet dig?
- Hvad kunne være godt at gøre en anden gang?



Løsning

Sådan kommer vi videre herfra. Der laves aftale mellem de involverede parter, hvor der i videst mulig grad tages højde for begge behov.

- Når nu X har brug for *det* og Y har brug for *det*, kan vi så aftale, at næste gang gør I...

Konflikt håndtering



Fakta

Fortæl om episoden

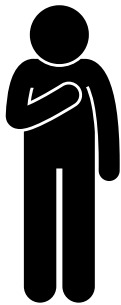
Lyt til hinanden

Afbryd ikke



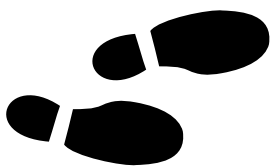
Følelse

Hvordan havde du det indeni, da det skete?



Behov

Hvad har du brug for, hvis det sker igen?



Aftale

Kan vi aftale, at næste gang...

