Konflikthåndtering

Et kursus om konflikter og hvordan vi løser dem på den bedste måde.

ABC metoden baseret på Ross Greene og Bo Hejlskov Elvéns arbejde



Kursusleder: Anne-Mette Sohn Jensen

*Dette materiale er privat og må ikke videregives til tredjepart.*

*ØVELSE 1: DEN SENESTE KONFLIKT*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Tænk på den seneste konflikt, du har haft med dit barn.**   * *Hvad handlede den om?* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Seneste konflikt**   * *Hvorfor opstod den?* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Seneste konflikt**   * *Hvad gjorde du?* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Seneste konflikt**   * *Hvad gjorde dit barn?* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Seneste konflikt**   * *Hvad tænkte du om dit egen adfærd efterfølgenden?* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Seneste konflikt**   * *Hvad tænkte du om dit barns adfærd efterfølgende?* |
| Svar: |

*ØVELSE 2: AFSTAND TIL ADVARSELSLINJEN*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Hvor tæt vil du vurdere, at både du og dit barn ligger på advarselslinjen?**   * *Indikatorer kan være: Hvor ofte har vi konflikter?* * *Er det de samme konflikter, som gentager sig?* * *Sker konflikterne altid på samme tid af døgnet (fx lige efter skole)?* * *Føler du dig presset i din hverdag? Føler du, at dit barn er presset i sin hverdag?* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvordan har du det, når du selv eller dit barn er i KAOS?**  *Svar så uddybende som muligt* |
| Svar: |

*ØVELSE 3: DE GRUNDLÆGGENDE STRESSFAKTORER*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Skriv de grundlæggende stressfaktorer, der er gældende i jeres liv lige nu!**  *Det kan være skole, arbejde, udfordringer med søvn, mad og tøj, konflikter mellem søskende, støj, manglende tid til nærvær eller hvad der nu er relevant for jer. Alt det, som kan er de grundlæggende belastninger i jeres hverdag.*  *(husk, at det er dynamisk og ændrer sig med tiden).* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Sorter herefter, hvilke belastninger, du har direkte indflydelse på og som du kan arbejde videre med, og hvilke er udefra kommende krav (som skole).** |
| Svar: |

*ØVELSE 4: DE GRØNNE FELTER*

|  |
| --- |
| **Opgave: Se på de grønne felter i rød-gul-grøn modellen, altså de måder I bruger til at komme ned i intensitet.**  *Lav en liste over alle de steder, situationer og ting, som gør, at du og dit barn lader op og stresser af. Det kan være både stort og småt, alt fra ipad til skovtur til madlavning til svømmetur til ja, you name it. Jo mere jo bedre.*  *Lav to lister: én for dit barn og én for dig selv.* |
| Liste for mit barn: |
| Liste for mig: |

*ØVELSE 5: MERE AF DET GRØNNE TIL HVERDAG*

|  |
| --- |
| **Opgave: Lav en opdeling af den grønne liste er hverdagsopladning, weekend eller måske mere længerevarende?**  *Laves for både dit barn og dig selv* |
| Opdeling for mit barn:  Hverdag:  Weekend:  Længerevarende: |
| Opdeling for mig selv:  Hverdag:  Weekend:  Længerevarende: |
| **Opgaver: Hvordan ville jeres hverdag se ud, hvis så mange af elementerne fra hverdagsopladning var en del af jeres liv hver dag?** *Skriv, hvilken effekt du tror, det vil have.* |
| Svar for dit barn: |
| Svar for dig selv: |
| **Spørgsmål: Hvilke elementer er det realistisk at få plads til mere af i jeres hverdag?**  Skriv, hvilken effekt du forestiller dig, det vil have. |
| Svar for mit barn: |
| Svar for mig selv: |

*ØVELSE 6: VORES SITUATIONSBESTEMTE BELASTNINGER*

|  |
| --- |
| **Opgave: Identificer hvilke situationsbestemte belastninger, som især skaber konflikter hos jer.**  *Brug listen fra kurset som inspiration og tilføj jeres egne.* |
| Svar: |

*ØVELSE 7: TYPISKE TEGN*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Hvilke tegn ser du typisk hos dit barn, når han er på vej op ad konfliktlinjen med højere intensitet?**  Hvilke tegn ser du hos dig selv, når din følelsesmæssige intensitet stiger på en negativ måde? |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilke tegn ser du hos dig selv, når din følelsesmæssige intensitet stiger på en negativ måde?** |
| Svar: |

*ØVELSE 8: KONFLIKTSTARTERE*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Hvad starter oftest en konflikt hos jer?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvis du tænker på den seneste konflikt, du har haft med dit barn:**  **Hvad var den eller de situationsbestemte belastninger, som førte til konflikten?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvad var advarselstegnene?**   * **Hos dit barn** * **Hos dig?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvad var den udløsende faktor?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvor højt var du på den følelsesmæssige intensitetsakse?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvor højt var dit barn på den følelsesmæssige intensitetsakse?** |
| Svar: |

*ØVELSE 9: EN KONFLIKT – ELLER OPTAKT TIL KONFLIKT I DAG*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Hvis du tænker på dagen i dag, kom med eksempler på at du har afledt en konflikt – eller optakt til en konflikt.** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvad gjorde du?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilke metoder brugte du til afledning?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvordan reagerede dit barn?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvordan reagerede du?** |
| Svar: |

*ØVELSE 10: OP ELLER NED I FØLELSESMÆSSIG INTENSITET*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Når du er ophidset, hvilke redskaber bruger du til at komme ned i intensitet? Du kan bruge idéerne i kurset som inspiration.** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvis du tænker på en gang, hvor det lykkes dig at få dig selv ned i følelsesmæssig intensitet, hvordan føltes det?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt havde det på situationen?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt havde det på dit barn?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvis du tænker på en gang, hvor det IKKE lykkes dig for sig at få ro på dig selv. Hvordan føltes det? Og vær helt ærlig ;)** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt havde det på situationen?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt havde det på dit barn?** |
| Svar: |

*ØVELSE 11: SELVBEROLIGELSE*

|  |
| --- |
| **Opgave: Øvelse i at berolige sig selv** |
| Luk øjnene og læg hånden på dit hjerte. Tænk på engang, hvor du har mistet kontrollen overfor dit barn. Mærk, hvilke følelser, der dukker op uden at dømme om de er rigtige eller forkerte. De er der bare.  Det er ok, hvis du bliver ked af det. Hvis du mærker svære og måske voldsomme følelser, vil jeg bede dig lægge den anden hånd på hjertet og sige til dig selv, at   * Dette er et smertefuldt øjeblik * Det er ok * Det hører med til det at være menneske * Jeg er præcis som jeg skal være   Du gør det så godt du kan. Ingen er perfekte og ingen kan undgå at udtrykke deres følelser på måder, som vi helst vil være foruden.  Brug et par minutter på at mærke din vejrtrækning. Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden.  Gentag disse ord:   * Lad mig (may I) være tryg * Lad mig være elsket * Lad mig acceptere mig selv, som jeg er   Hold en lille pause med ro.  Sig herefter, at du med tiden kan lære dit barn at gøre det samme – måske på en mere børnevenlig måde. Sig fx at han eller hun skal lægge hånden på hjertet og sige: Jeg er præcis som jeg skal være. Det er ok at være vred og ked af det, selvom det er svært. Jeg laver fejl en gang i mellem og det er ok. Jeg er elsket og jeg er tryg. |

*ØVELSE 12: METODER TIL AT LANDE*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Når du tænker på de seneste konflikter, I har haft, hvilke metoder bruger du så på at lande?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt har det haft?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Er der andre af de nævnte metoder, som du tænker kunne være gavnlige for jer, og som du har lyst til at prøve af?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt tror du, at det vil have?** |
| Svar: |

*ØVELSE 13: MANGLENDE FÆRDIGHEDER OG ULØSTE PROBLEMER*

|  |
| --- |
| **Opgave: Du skal nu lave en liste over dit barns manglende færdigheder og jeres uløste problemer. Brug listen nedenfor (på næste side).**  *Sørg for at inkludere alle de situationer, som skaber uenighed og konflikter.* |
| Svar: |
| **Opgave: Lav desuden en prioritering, så de største konflikter er øverst.** *Det er en god idé at arbejde med få uløste problemer ad gangen.* |
| Svar: |
| **Opgave: *Vælg én af de store, og én af de lidt mindre, som du vil arbejde videre med i dette kursus.*** |
| Svar: |

Identifikation af konfliktudløsere, manglende færdigheder og uløste problemer **[[1]](#footnote-1)**

*Bruges til at finde de læringspunkter, som barnet har særlige udfordringer med.*

Barnets navn\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sæt kryds ud for de uløste problemer, som kan udløse konflikt i jeres familie, og som kan være et udtryk for manglende færdigheder. Altså det, dit barn har svært ved:

\_\_\_\_ Håndtere overgange og skift.

\_\_\_\_ Opgaver, som kan kræver vedholdenhed og som kan være kedelige(fx lektier og praktisk hjælp).

\_\_\_\_ Fornemmelse for tid.

\_\_\_\_ Når der sker mange ting på samme tid.

\_\_\_\_ Vurdering af konsekvenser af egne handlinger.

\_\_\_\_ At sætte ord på interesser, behov og følelser.

\_\_\_\_ Forstå de beskeder, du giver.

\_\_\_\_ Sengetid er anledning til konflikter.

\_\_\_\_ Rumme og kontrollere sine egne følelser (fx overfor søskende, forældre, lærere).

\_\_\_\_ Besidder en kronisk irritabilitet, som gør det svært at løse problemer.

\_\_\_\_ Forståelse af ”gråtonerne”. Har sort/hvid tankegang.

\_\_\_\_ Spontanitet og afvigelse fra planen

\_\_\_\_ Håndtere usikkerhed og nye situationer

\_\_\_\_ Tilpasse sig ændringer i planen, fravige en oprindelig idé

\_\_\_\_ Tager ting meget personligt (fx ”det er min skyld”, ”ingen kan lide mig”, ”jeg er dum”)

\_\_\_\_ Forstå andres hensigter og intentioner.

\_\_\_\_ At tage andres perspektiv.

\_\_\_\_ Træde ind i en gruppe, ny relation eller starte en samtale.

\_\_\_\_ Hele spisesituationen.

\_\_\_\_ Overfølsomhed overfor sanseindtryk (som tøj på kroppen, høje lyde, dufte osv).

\_\_\_\_ Morgenrutiner og at komme ud af døren til tiden.

\_\_\_\_ Håndtere hverdagskrav (hjælpe til, vaske hænder, komme i bad osv.)

\_\_\_\_ Lektier

\_\_\_\_ Brug af elektronik (og at skulle stoppe igen)

\_\_\_\_ Forstå og tilpasse sig modstridende oplysninger

\_\_\_\_ Andet, som ikke står på listen

Her prioriterer du to konfliktudløsere (en svær og en lidt lettere). Vi arbejder videre med disse to i kurset.

1.

2.

*ØVELSE 14: KONFLIKTDAGBOG*

|  |
| --- |
| **Opgave: Køb en lille notesbog eller lignende.**  **De næste 2-3 dage vil jeg bede dig notere alle (eller de fleste) jeres konflikter og uoverensstemmelser med få ord.** |
| Skriv:  *HVAD skete der?*  *HVORNÅR skete det?*  *HVEM var til stede?*  *HVAD udløste konflikten?*  *HVILKE grundlæggende stressfaktorer er til stede i jeres liv lige nu?*  *HVORDAN reagerede dit barn?*  *HVORDAN reagerede du? – både under og efter* |

*ØVELSE 15: ERFARINGER MED PLAN A*

|  |
| --- |
| **Opgave: Du skal nu bruge din dagbog over de dage, hvor du noterede (næsten) alle konflikter, du har haft med dit barn.**  **Skriv nu, hvilke du har løst med Plan A?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Er det en genkendelig konflikt og et uløst problem, der ligger til grund for denne konflikt?**  *(Her kan du med fordel bruge dit skema fra trin 4)* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt havde det? Virkede det, sagt med andre ord?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Er der et mønster i forhold til de konflikter, hvor du bruger plan A? Er det de samme tidspunkter? Med de samme personer? Er udløseren de samme?**  *(Og det er ikke sikkert, at der er et mønster)* |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvordan var dit eget overskud, da du tyede til denne metode? Tidspres, træthed, sult og andre faktorer, som kan påvirke det, vi gør.** |
| Svar: |

*ØVELSE 16: PLAN A SOM LØSNINGEN*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Når du ser på din liste over konflikter, I har haft de seneste dage samt de genkendelige og uløste problemer, du har identificeret på listen i trin 4, kan der være situationer, hvor plan A er den bedste/eneste løsning?** |
| Svar: |

*ØVELSE 17: ET KÆRLIGT BREV TIL MIG SELV*

|  |
| --- |
| **Opgave: Med tanke på din eventuelle selvbebrejdelse over, at du selv er med til at optrappe konflikter ved at sætte din vilje igennem, skal du skrive et brev til dig selv som om du er din egen bedste ven.**  **Hvis det var din bedste ven, som havde været ufleksibel, måske råbt ad sit barn og medvirket til, at en konflikt kom helt ud af kontrol, hvad ville du så sige til vedkommende?**  *Dette er en øvelse i at drage omsorg for dig selv ved at se dine handlinger udefra med et kærligt blik.* |
| Brevet til mig selv: |

*ØVELSE 18: ERFARINGER MED PLAN C*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Du skal nu have fat i din dagbog og se nærmere på, hvor du selv har brugt plan C.**  **Hvilke konflikter løste du med plan C?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilken effekt havde det?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvorfor valgte du denne løsning?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvordan var dit eget overskud, da du brugte plan C?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Er der konflikter, som endte i kaos, hvor du med fordel kunne bruge plan C, så der blev plads til vigtigere konflikter?** |
| Svar: |

*ØVELSE 19: PLAN C SOM LØSNINGEN*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Hvis du ser på jeres typiske konflikter, som du har identificeret i trin 4 med skemaet for konfliktudløsere, manglende færdigheder og uløste problemer, er der nogen, hvor du med fordel kan overveje at brug plan C?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Vælg én ud til besvarelse her.**  **Hvilke fordele vil det give her og nu?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilke ulemper kan du se?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvad er dine betænkeligheder ved at opgive forventningen? Svar så uddybende som muligt.** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvilke følelser vil være forbundet med at opgive forventningen i forhold til denne typiske konflikt?** |
| Svar: |

*ØVELSE 20: DEN EMPATISKE SAMTALE*

|  |
| --- |
| **Nu skal du se på din liste over konfliktudløsere, manglende færdigheder og uløste problemer fra trin 4. Se først på det ”lette” problem, som du gerne vil have løst.** |
| **Spørgsmål: Skriv ned, hvordan du kan forestille dig en empatisk samtale om det uløste problem, kan forløbe.**  **Hvilke spørgsmål kan du stille? Og hvordan?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvordan vil du sørge for at undgå at komme til at bruge plan A og definere løsningen baseret på de informationer, du får?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvad tror du, problemet er set fra dit barns synspunkt?** |
| Svar: |
| **Spørgsmål: Hvad tror du (inden du har spurgt dit barn), dit barn synes problemet er?** |
| Svar: |

*ØVELSE 21: MIT SYNSPUNKT*

|  |
| --- |
| **Spørgsmål: Med dit uløste problem, som du har prøvet at tænke en samtale omkring, prøv nu at tænke over, hvad dit syn på problemet er?**  *Måske er der flere, men vælg hovedproblemet, som er det, du kan bringe ind i snakken, som du snart skal have med dit barn.* |
| Svar: |

*ØVELSE 22: NU ER DET TID AT PRØVE DET AF*

|  |
| --- |
| **Opgave: Tid til at omsætte det hele til praksis.**  **Du skal nu prøve at finde en fælles, realistisk og gensidigt tilfredsstillende løsning på jeres ”nemme” problem.**  **Du har tænkt over dit perspektiv i sagen, så nu skal du tage snakken helt fra starten for at forstå, hvad problemet er – set fra dit barns synspunkt.**  *Det vigtige er, at du ikke går til samtalen med løsningen OG at du går ind med et åbent sind og tanken om, at dette er en HELT ny måde at løse problemer på. Du vil fejle og falde i med begge ben, og det er helt naturligt. Når det sker, er det vigtigt at du tænker, at du har gjort det så godt du kunne og ikke dømmer det, du har gjort forkert. Husk at tænke på dig selv som din allerbedste ven.* |
| Refleksion over første forsøg: |

*ØVELSE 23: ØVELSE OG MERE ØVELSE*

|  |
| --- |
| **Opgave: Når du har øvet dig på et par af de ”nemme” uløste problemer, kan du gå videre og begynde at arbejde på de mere omfattende problemer, som er en del af jeres hverdag.** |
| Refleksion efter flere øvelser: |

*ØVELSE 24: HUSK EGENOMSORG OG SELVBEROLIGELSE*

|  |
| --- |
| **Opgave:**  **Når du møder situationer, som er svære eller hvor du fejler, vil jeg bede dig øve dig i at tænke følgende:**   * + *Det her er svært. Det føles smertefuldt og gør ondt lige nu. Det er virkelig hårdt for mig.*   + *Jeg er ikke alene med denne følelse, andre kæmper ligesom mig. At opleve smerte er en del af livet. Det er noget, vi deler som mennesker.*   **Luk evt. øjnene et øjeblik og sig til dig selv:**   * + *Må jeg give mig selv den omsorg, jeg behøver.*   + *Må jeg acceptere mig selv som jeg er.*   + *Må jeg være stærk.*   + *Må jeg være modig.*   + *Må jeg føle mig elsket.* |
| Refleksion over brug af øvelse: |

1. Inspireret af Ross W. Greenes AMFUP-skema (Analyse af manglende færdigheder og uløste problemer) [↑](#footnote-ref-1)