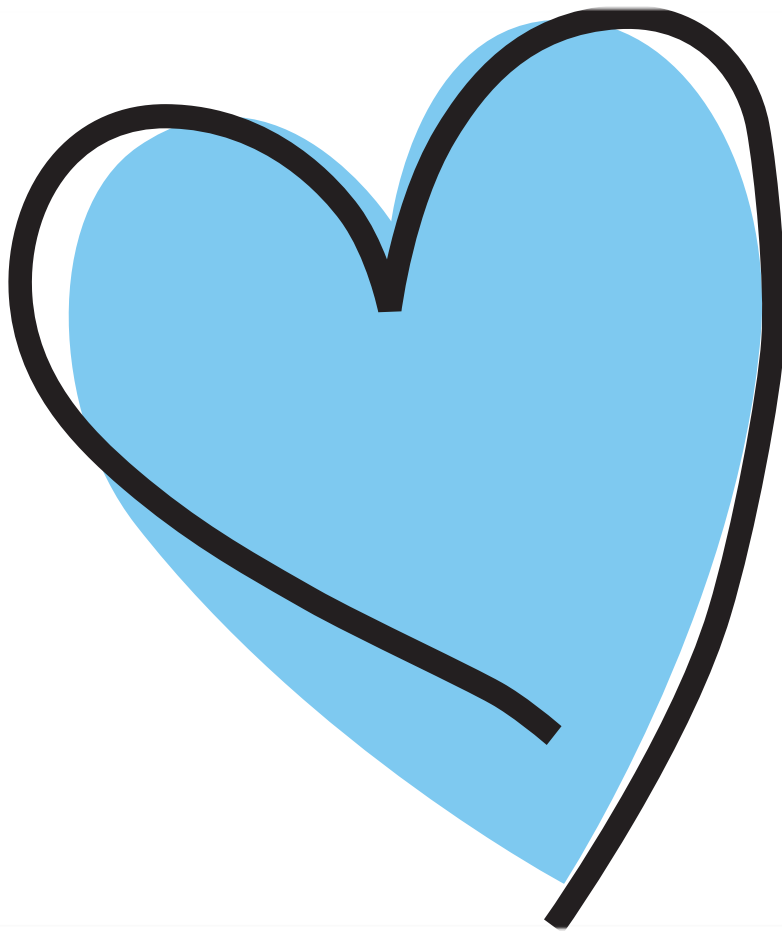

Konflikthåndtering

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 kursus er privat og må ikke videregives til tredjepart.

Kursus konflikthåndtering

Konflikthåndtering	1
Et kursus om konflikter og hvordan vi løser dem på den bedste måde.	1
ABC metoden baseret på Ross Greene og Bo Hejlskov Elvéns arbejde	1
Kursusleder: Anne-Mette Sohn Jensen	1
Kursus konflikthåndtering	2
Intro	3
Trin 1: Velkommen til onlinekursus om konflikthåndtering	5
Trin 2: Konflikts DNA	8
Trin 3: Konfliktlinjen	12
Trin 3A: Konfliktlinjens første fase	14
Trin 3B: Konfliktlinjens anden fase	19
Trin 3C: Konfliktlinjens tredje fase	26
Trin 3D: Konfliktlinjens fjerde fase	30
Trin 4: Identifikation af forudsigelige og genkendelige konflikter	34
Trin 5: Introduktion til ABC metoden - samarbejdsbaseret opgaveløsning	38
Trin 5A: Plan A	41
Trin 5B: Plan C	45
Trin 5C: Plan B	48
Trin 6: Typiske problemer	57
Trin 7: Opsamling og det videre arbejde	61

Intro

Du kan godt glæde dig. Det her kursus kan virkelig gøre en forskel i den måde, du håndterer konflikter på i fremtiden, hvis du bruger tid og kræfter på at gennemgå kurset og bruge de opgaver, som jeg stiller aktivt.

Du skal dog vide, at det er dig, der skal gøre alt arbejdet. Selv om du har redskaberne i dette kursus, så skal du bruge dem før de begynder at virke.

Der er 7 trin:

- 1 - Velkomst og overblik over indhold
- 2 - Konfliktens DNA
- 3 - Konfliktlinjen, og hvordan vi bevæger os op og ned i følelsesmæssig intensitet
- 4 - Identifikation af forudsigelige og genkendelige konflikter
- 5 - Plan ABC, samarbejdsbaseret opgaveløsning
- 6 - Typiske problemer
- 7 - Afslutning og det videre arbejde.

Desuden er der tilknyttet en facebookgruppe, hvor du kan "snakke" med de andre deltagere af kurset. Link følger længere nede.

Jeg bruger de bøger, du kan se på billedet som inspiration. Det er de tunge drenge indenfor konflikthåndtering, og som altid bruger jeg mig selv som eksempel (både når jeg fejler, er selvkritisk og når det går godt).



Der er masser af inspirerende videoer, et hav af relevante opgaver samt tekst og billeder som forklarer. Du vil ikke blive skuffet, det lover jeg.

Videoer er optaget af mig selv, så eventuelle tekniske og indholdsmæssige uhensigtsmæssigheder er HELT mine egne, og jeg beklager på forhånd.

Er du klar til at komme i gang? Du får adgang til alle kursets trin på én gang. Men tag dig god tid til at lade det synke ind, det giver det bedste resultat, er min erfaring. Det er vigtigt, at du følger rækkefølgen, da der vil være henvisninger tilbage i løbet af kurset, og det giver bedst mening, hvis du følger den tænkte rækkefølge.

Jeg har knoklet for at lave et rigtig godt kursus, og jeg er selv meget stolt af resultatet. Jeg glæder mig til at dele det med dig. Jeg håber virkelig, at jeres hverdag bliver bare en lille smule nemmere med færre genkendelige og forudsigelige konflikter i fremtiden.

Mange venlige hilsner,

Anne-Mette Sohn Jensen
Cand.pæd. i pædagogisk psykologi
Liseborg Bakke 23
8800 Viborg
www.annemettesohn.dk
www.facebook.com/ditsensitivebarn
www.facebook.com/raadgiverannemettesohn
Tlf. 61331397
mail@ditsensitivebarn.dk



Trin 1: Velkommen til onlinekursus om konflikthåndtering

Velkommen til onlinekursus om konflikthåndtering

Tak for din deltagelse. Jeg har glædet mig meget til at åbne for dette kursus, som jeg er blevet ret stolt af. Jeg håber, at du også vil drage nytte af den viden, som jeg præsenterer her og har god erfaring med.

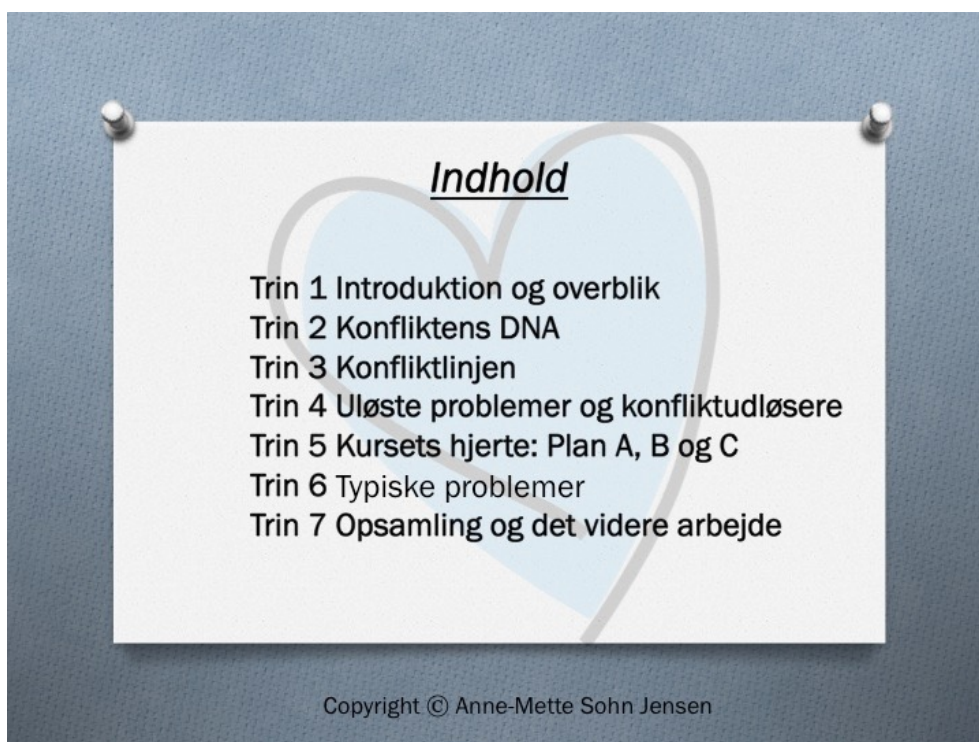
Som jeg har noteret tidligere, har jeg selv optaget video. Det betyder, at der kan være forskellige tekniske finurligheder med billedkvalitet og lyd. Jeg håber dog, at budskabet går klart igennem trods den eventuelle manglende kvalitet.

Video: Velkommen til kursus om konflikthåndtering

Kode DSB

<https://vimeo.com/172078187>

Overblik over indhold



Opbygning af kurset:

- Trin 1 (dette) er en introduktion og overblik over hele kurset.
- Trin 2 dykker vi ned i konflikts DNA. Hvilke dele består en konflikt af? Hvorfor opstår konflikter? Hvad kan vi lære af dem? Kan vi undgå dem? Hvorfor sker de samme konflikter igen og igen?

- Trin 3 handler om konfliktlinjen. Dette trin består af flere dele. Det er en model, som kan være med til at forstå konfliktens dele, og hvilke handlemuligheder vi har i de forskellige faser. Her dykker vi ned i de enkelte faser, og du kommer på (hårdt) arbejde.
- Trin 4 er der, hvor du skal identificere de typiske konfliktudlødere og uløste problemstillinger, som er aktuelle for jeres familie. Ved hjælp af et skema vælger du den eller de konfliktudlødere, som du vil arbejde videre med her i kurset.
- Trin 5 er kursets hjerte. Det består også af flere dele. Her introduceres du til Plan A, B og C og du lærer at identificere, hvordan dit "normale" reaktionsmønster er, når du har en konflikt med dit barn. Vi dykker ned i de enkelte planer og du lærer, hvordan du i samarbejde med dit barn om at finde en løsning på genkendelige og forudsigelige problemer.
- Trin 6 viser eksempler på de typiske problemer, du vil støde på, når du begynder at bruge den samarbejdsbaserede metode. Her kan du især drage nytte af facebookgruppen.
- Trin 7 er det sidste trin, hvor jeg samler op og kommer med forslag til det videre arbejde og evt. yderligere læsning. Hvad er min personlige erfaring og hvad har været vendepunktet for mig (at forstå min egen del i konflikten og at konflikter er en del af "the human experience").

Facebookgruppe

Ud over disse trin får du adgang til denne facebookgruppe, hvor jeg kigger ind med jævne mellemrum og kommenterer på jeres oplæg. Det er min oplevelse, at det er rart at have nogen at dele oplevelsen med og samtidig have muligheden for at få et godt råd med på vejen (og et klap på skulderen, hvis det ikke går helt som forventet). [Link til lukket facebookgruppe for deltagere af onlinekursus om konflikthåndtering v. Anne-Mette Sohn](#)

Arbejdshæfte

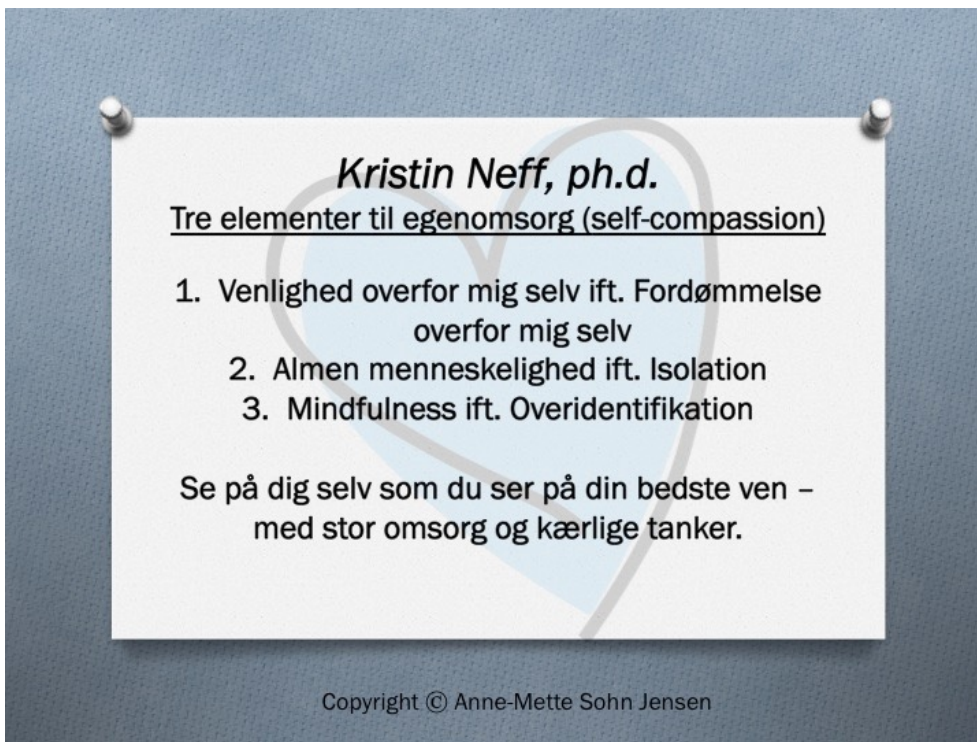
Du får her det arbejdshæfte, som hører til kurset i en word-fil. Det er spækket med opgaver, som skal give dig mulighed for at reflektere over jeres hverdag, og hvordan I håndterer konflikter. Gem det på din computer, så du bruger det gennem hele kurset. Du kan også vælge at printe de pdf-filer, som viser opgaverne. Jeg vil dog anbefale dig at have det hele samlet i ét dokument.

Arbejdshæfte til onlinekursus om konflikthåndtering bliver sendt som en separat fil. Opgaverne er dog også lagt ind her, så du kan skrive efterhånden, som du kommer frem.

Video: Egenomsorg som en del af konflikthåndteringskurset

Kode DSB

<https://vimeo.com/172078657>



Litteratur brugt som baggrund for kurset

Litteraturhenvisninger til materiale, som jeg anvender i kurset, hvis du skulle få lyst at læse mere:

- Ross W. Greene: "Det eksplosive barn".
- Bo Hejlskov Elvén: "Problemskabende adfærd".
- Kristin Neff: "Self-compassion"
- Anne-Mette Sohn Jensen: "Dit sensitive barn"



Trin 2: Konfliktens DNA

Hvilke dele er der i en konflikt?

På dette trin for du viden om, hvad en konflikt er. Hvilke elementer har den, hvorfor opstår konflikter og hvad skal vi bruge dem til.

Video: Først en fortælling fra det virkelig liv:

Kode DSB

<https://vimeo.com/172084338>

Konfliktens tre perspektiver



Konflikter er en uundgåelig del af det at være menneske. Vi kan simpelthen ikke slippe uden om at skulle håndtere uoverensstemmelser med vores omverden. Og heldigvis for det. En konflikt er at forstå som en uenighed, en uoverensstemmelse, misforståelse eller en frustration mellem mennesker. Det er når vi har forskellige opfattelser af en situation, hvor alle mellemregningerne ikke er kommet op til overfladen.

Konflikter er ikke farlige, selv om vi helst ser at de enten går væk hurtigst muligt eller helt slet ikke opstår til at begynde med. Det er dog utopisk at tro, at vi kan leve et liv i en familie uden konflikter. Derfor har vi brug for redskaber til at håndtere dem. Og vi har brug for at vise vores børn, hvordan de også kan lære at håndtere konflikter fremadrettet. For det er noget, vi skal lære, og måske har vi ikke selv lært det hjemmefra.

Kursets arbejdshæfte

Nu er det tid til at finde dit arbejdshæfte. Øvelserne er også kopieret ind i dokumentet her. Dog kan du ikke skrive direkte i dette, da det er en pdf-fil. Åbn øvelses hæftet ved siden af, så du kan skrive deri.

Øvelse 1

I denne første opgave skal du se på den seneste konflikt I har haft for at forstå din egen måde at håndtere den på.

ØVELSE 1: DEN SENESTE KONFLIKT

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

Video: Den fælles løsning

Kode DSB

<https://vimeo.com/172086781>

Elementer i det gode samarbejde om konflikter

- Respekt for alles oplevelse af konflikten
- Ingen ejer den rigtige løsning
- Vi skal arbejde mod en win-win situation
- Vi skal fastholde det, som er vigtigt for hos og give os på mindre vigtige parametre
- Vi rummer selv løsningen i fællesskab
- En konflikt er hverken positiv eller negativ, men konsekvenserne kan være det
- Respekt for alles løsningsforslag
- Giv plads til nye perspektiver undervejs
- Alle skal være indstillede på at samarbejde om en løsning

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Vi lærer rigtig meget om os selv i konfliktsituationer. Vi lærer om vores grænser og behov. Vi lærer noget om, hvem vi er og hvad vi står for, og så lærer vi at være i interaktion med andre mennesker på en fornuftig måde. Samtidig er konflikter ubehagelige for de fleste, og vi vil helst undgå dem, fordi det er meget rarere at være sammen uden uoverensstemmelser og misforståelser. Jeg tror, at anerkendelsen af, at konflikter er en del af livet, er første skridt på vejen til at lære at håndtere dem på en mere hensigtsmæssig måde – og det kommer vi til senere.

Omsorg for dig selv i konflikter

Vi kan igen vende os mod Kristin Neff, når vi står i en konflikt og vi har brug for at drage omsorg for os selv. Du kan lære dit barn at gøre det samme, når han eller hun står i en situation, som har været svær.

Egenomsorg i konflikter

Når du er – eller har været i en svær situation eller konflikt med dit barn:

Sig til dig selv:

- Dette er et øjeblik, som gør ondt eller er stressende
- Jeg er ikke den eneste, som har oplevet dette. Det hører til det at være menneske.

Læg din hånd på dit hjerte og sig til dig selv:

- Lad mig drage omsorg for mig selv og acceptere mig selv som jeg er

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Nu, hvor du kender lidt til hvad en konflikt indeholder, er du klar til at dykke mere ned i de enkelte faser i konflikten. Derfor introducerer jeg konfliktlinjen i trin 3, hvor du også kommer på arbejde.

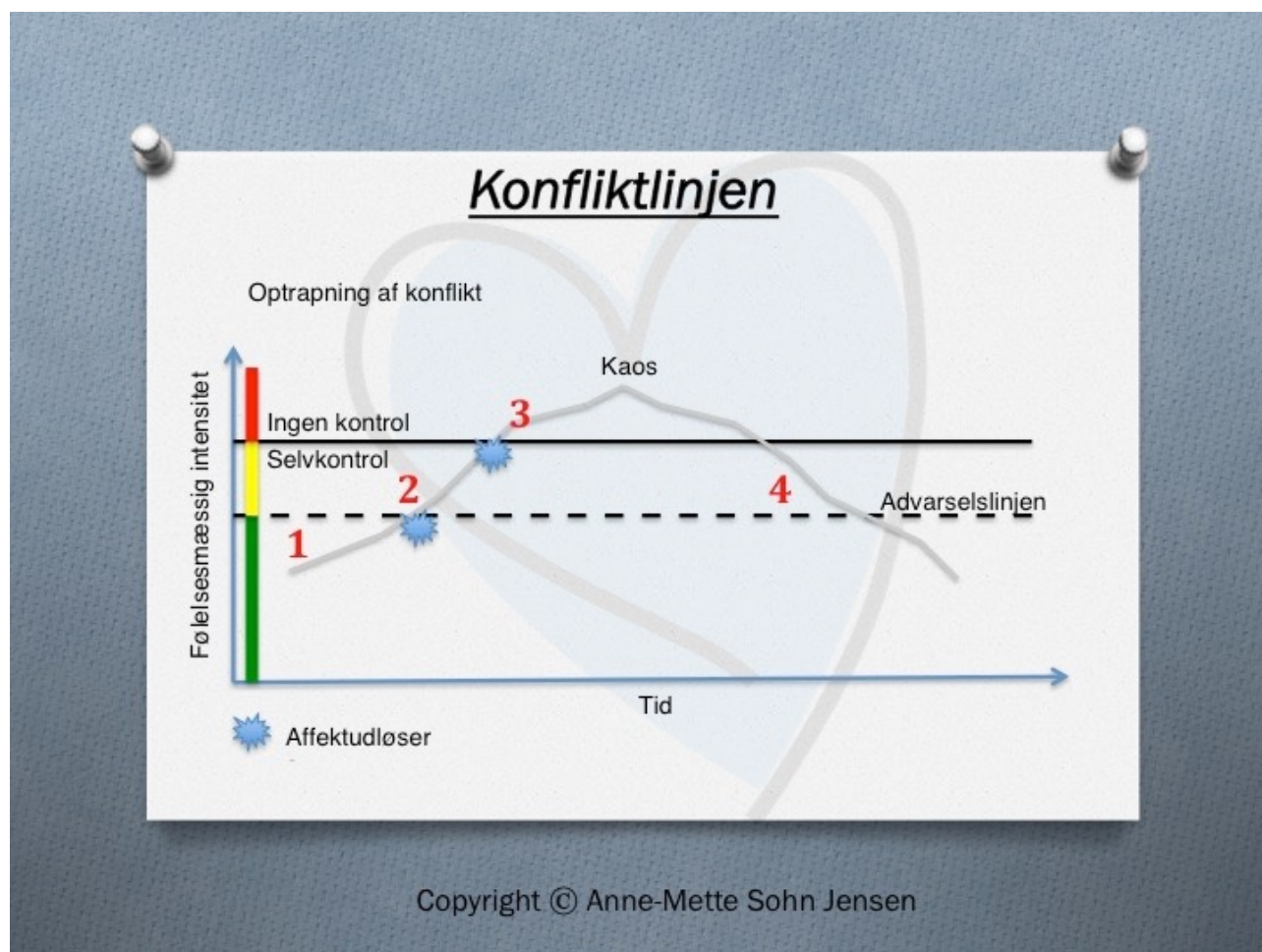
Trin 3: Konfliktlinjen

Konfliktlinjen

En konflikt kan beskrives med flere faser, som kan bygges langsomt op eller som kan ske nærmest på et splitsekund.

Jeg tager her udgangspunkt i en model af Bo Hejlskov Elvén og Trine Uhrskov, som har udarbejdet en model for hvordan en konflikt typisk udformer sig. Modellen introduceres her, og efterfølgende vil jeg dykke ned i de enkelte dele, hvor du kommer på arbejde med at forstå jeres konfliktlinje.

Introduktion til konfliktlinjen



Video: Introduktion til konfliktlinjen

Kode DSB

<https://vimeo.com/172130505>

Der er forskel på, hvor tæt vores børn er på advarselslinjen. Nogle dage skal der ingenting til, de farer i det røde felt. Ligesom vi heller ikke har samme overskud hver dag. For at forstå de grundlæggende stressfaktorer i vores og vores børns liv, kan jeg

anbefale dig at deltage i mit (gratis) onlinekursus: "Identificér stressfaktorer og genfind balancen".

På dage med meget virak og mange faktorer, som kan skubbe os og vores børn mod advarselsslinjen, er der også højere risiko for at en konflikt udløses.

Øvelse 2

Her skal du se på, hvor tæt I til hverdag er på advarselsslinjen, og hvordan du har det, når I er i kaos?

ØVELSE 2: AFSTAND TIL ADVARSELSSLINJEN

Spørgsmål: Hvor tæt vil du vurdere, at både du og dit barn ligger på advarselsslinjen?

- *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:

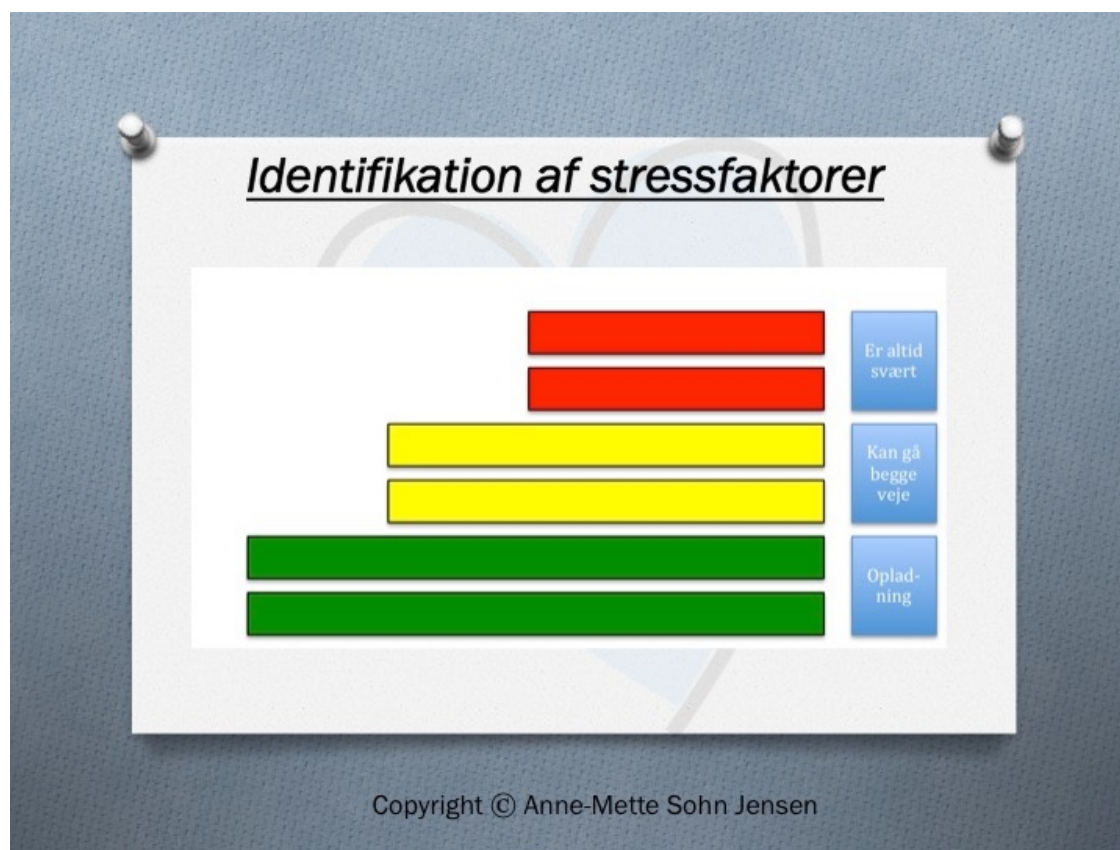
Vi skal nok dykke meget mere ned i de enkelte faser. Nu ved du, hvordan modellen ser ud, så nu er det tid til at fordybe os i de enkelte elementer. Når du er klar til næste trin, dykker vi ned i konfliktlinjens første fase og lærer om de grundlæggende stressfaktorer, som er til stede i jeres familie.

Trin 3A: Konfliktlinjens første fase

Første fase i konflikten

Det vil være rart, hvis alle dage lå i det grønne område. Altså dage, hvor hverken vi eller vores børn nærmer os advarselslinjen, men kan klare de udfordringer, vi møder på en måde, så vi bevarer kontrollen. Heldigvis er der en del af disse dage, og det kan være en øvelse i sig selv at se på, hvilke parametre der er til stede, når de dage er der. Nogle har masser af den slags dage, hvor andre ligger på kanten eller over de fleste dage. Dels kommer det an på hvilke grundlæggende belastningsfaktorer, der er i vores liv og i høj grad, hvordan vi tackler dem.

Rød-gul-grøn modellen med stressfaktorer

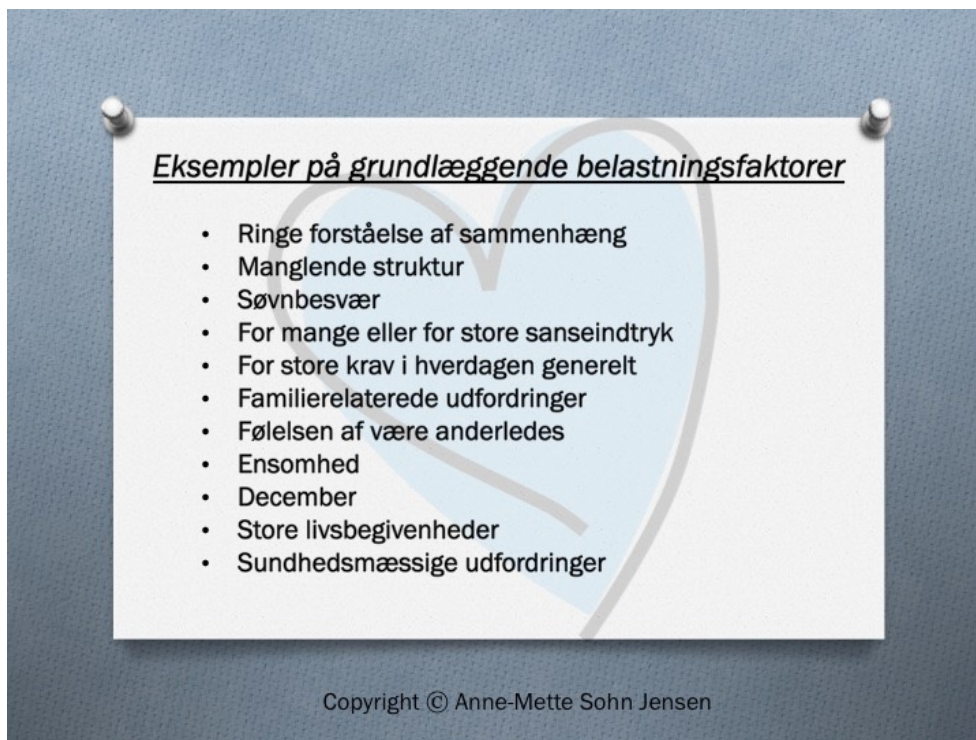


Video: Rød, gul, grøn

Kode DSB

<https://vimeo.com/172384979>

Grundlæggende belastningsfaktorer



Øvelse 3

Det er tid til at se på, hvilke grundlæggende belastningsfaktorer der er i jeres liv.

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 være 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:

Det er en god øvelse at identificere alt det, som er hverdagen i vores familier. Det kan synliggøre, hvor tæt vi i grunden er på advarselsslinjen hele tiden og give en indikation af, hvorfor vi kan have oplevelsen af, at der ikke er så langt til kaos. Når vi kender alle (eller de fleste) belastninger, kan det også give anledning til at se på, om der er nogen, som vi kan ændre på eller måske fjerne – om ikke andet så for en stund? Jo lavere vores generelle stressniveau er, jo længere er der også til eksplosionen i konflikterne.

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 4

De grønne felter er gode at tænke på i hverdagen, så vi kan være så meget som muligt i den lave intensitet.

Her skal du selv se på både dit barns og din egen måde at lade op.

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:

Du har nu en idé om, hvor højt I ligger på advarselsslinjen i jeres hverdag og hvilke faktorer det skyldes, og du har nu også identificeret det, som kan være med til at få dig og dit barn ned i intensitet. Den sidste øvelse går i al sin enkelhed ud på at reflektere over, hvordan der kan komme mere af det grønne ind i jeres hverdag.

Øvelse 5

I denne øvelse skal du se på, hvordan der kan komme mere af det grønne ind i jeres hverdag.

ØVELSE 5: MERE AF DET GRØNNE TIL HVERDAG

Video: Min erfaring med rød-gul-grøn modellen

Kode DSB

<https://vimeo.com/172387641>

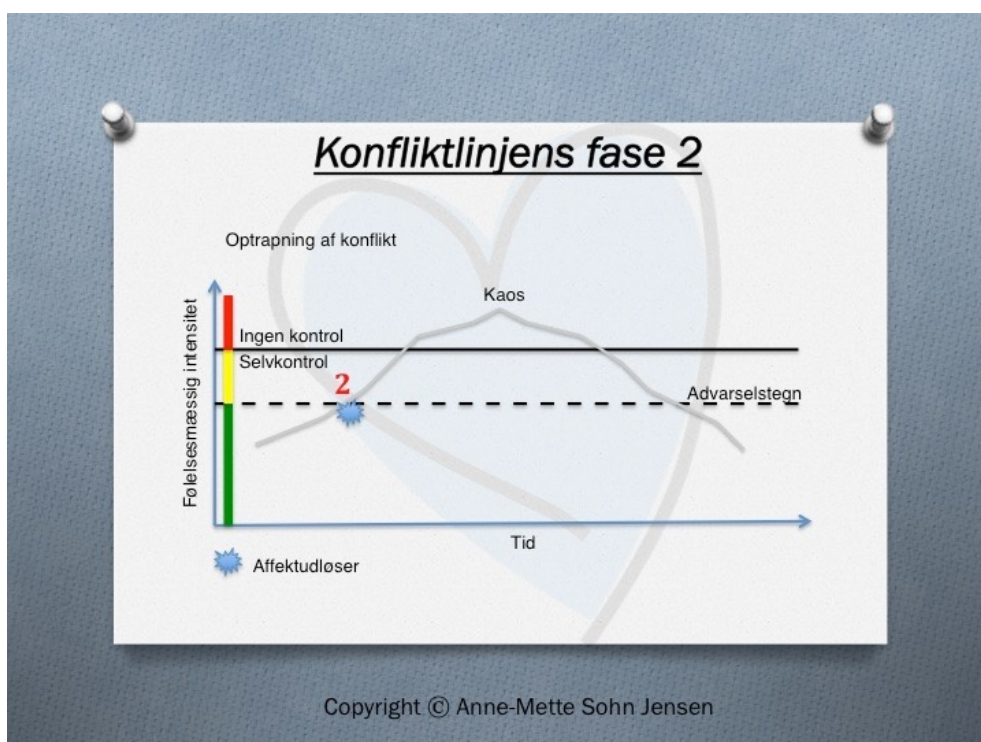
Den evige øvelse er at hverdagen holdes på så lav intensitet som muligt med alle de ting, vi nu skal og vil. Det kan godt være en udfordring. Ofte oplever jeg dog, at det kan være et pres, vi i høj grad lægger på os selv.

Du har nu identificeret, hvor høj intensitet jeres familie har i jeres hverdag og har en forståelse for, hvor tæt I ligger på advarselsslinjen. Nu er du klædt på til at gå videre på konfliktlinjen.

Trin 3B: Konfliktlinjens anden fase

Anden fase af konflikten

Her vil vi se på det trin, som kan være forskellen på kaos eller det modsatte. Vi vil undersøge, hvilke situationsbestemte faktorer der er med til at udløse en konflikt. Dem skal vi have i mente til senere i forløbet, hvor vi dykker ned i de vigtigste af disse. Lige nu handler det mest om at forstå og identificere, hvad der kan være med til udløse en konflikt i denne fase 2.



Video: Over advarselslinjen - og lidt om intensitet

Kode DSB

<https://vimeo.com/172397344>

Situationsbestemte belastninger

Bo Hejlskov Elvén taler om situationsbestemte belastninger, som er de ting, som popper op på forskellige tidspunkter i vores hverdag. Her følger nogle eksempler. Du skal selv arbejde videre med de situationsbestemte belastninger, som er typiske hjemme hos jer.

Situationsbestemte belastningsfaktorer

- Krav
- Stressende situationer
- Manglende forståelse for situationen
- Fysiske symptomer (hovedpine, smerter)
- Sanseindtryk (lyde, lys, dufte mv.)
- Mennesker, som ikke vil én det godt
- Pludselige ændringer eller uforudsete hændelser (fx vikar, omvej, ærinde på vej hjem fra skole)
- Manglende evner i situationen
- Madsituationer
- Uretfærdighed
- Højtider og festligheder
- Puttetid og badtid
- At komme ud af døren

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Øvelse 6

Nu skal du selv arbejde med situationsbestemte belastninger, som de ser ud hjemme hos jer.

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:

Advarselstegn

Når den samlede belastning bliver for stor, vil vi ofte opleve forskellige former for adfærd eller advarselstegn. Det er tydelige tegn, som vi og vores børn bruger til at vise vores omverden, at vi er på vej op i intensitet, og de kan være meget forskellige. Nogle gange viser de sig i "god tid", så vi kan nå at korrigere og komme ned i lavere intensitet igen inden vi når kaos, og andre gange sker det nærmest på et splitsekund. Som en champagneflaske der er rystet godt og grundigt i lang tid og så pludselig popper med et brag. Nedenfor ser du nogle af de typiske advarselstegn.

Udvalgte advarselstegn til øget intensitet

- Intensitet i stemmeleje
- Særlige bevægelser, ord, lyde
- Hårde øjne
- Begyndende aggressivitet
- Irritabilitet
- Utryghed og angst
- Mavesmerter (psykiske smerter kan føles fysiske)
- Lyd, lys eller anden sansemæssig følsomhed
- Forstyrret søvn
- Tvangstanker og handlinger
- Humørsvingninger
- Rastløshed og motorisk uro
- Modløshed og pessimisme
- Manglende overskud og overblik
- Manglede eller mistede (for en stund) færdigheder
- Glemsomhed
- Koncentrationsproblemer
- Kommandotone (bydeform)
- Ikke modtagelig for gode råd
- Lavt blodsukker

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Nogle advarselstegn kan også være gode strategier for, hvordan du eller dit barn bevarer kontrollen. Her er nogle eksempler:

Advarselstegn som kan være gode strategier

- At skærme sig (gå for sig selv, bruge elektronik eller andet)
- Fysiske tegn (pille negle, holde sig for ørerne, bide negle osv)
- Dovenskab - altså at gøre ingenting eller undlade at gøre det, der kræves
- Usynlige venner
- Fordybelse i en aktivitet
- Parallelverden (som computer, bøger, ipad eller tlf.)
- At lukke ned (for at beskytte sig selv)
- Trække vejret dybt (også flere gange)
- Bevæge sig fysisk væk fra situationen (træde et eller flere skridt tilbage)

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Øvelse 7

Nu er det tid til at se på det typiske tegn på, at du og dit barn er på vej op i intensitet.

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:

Video: Konfliktudløsere

Kode DSB

<https://vimeo.com/172400380>

Her følger eksempler på noget af det, som kan være med til at udløse en konflikt. Måske du kan genkende nogen? Og måske er der også andre hos jer?

Konfliktstartere (affektudløser)

- Krav
- Skældud
- Manglende forståelse mellem sammenhæng og situation
- Misforståelser
- Pludselige lyde eller overraskelsesmomenter
- Pludselige forandringer eller skift
- Manglende metoder til at håndtere situationen
- Følelse af magtesløshed

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Øvelse 8

Nu er det tid til, at du skal se på jeres egne konfliktstartere.

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? <ul style="list-style-type: none">- Hos dit barn- Hos dig?
Svar:
Spørgsmål: Hvad var den udløsende faktor?
Svar:

Spørgsmål: Hvor højt var du på den følelsesmæssige intensitetsakse?

Svar:

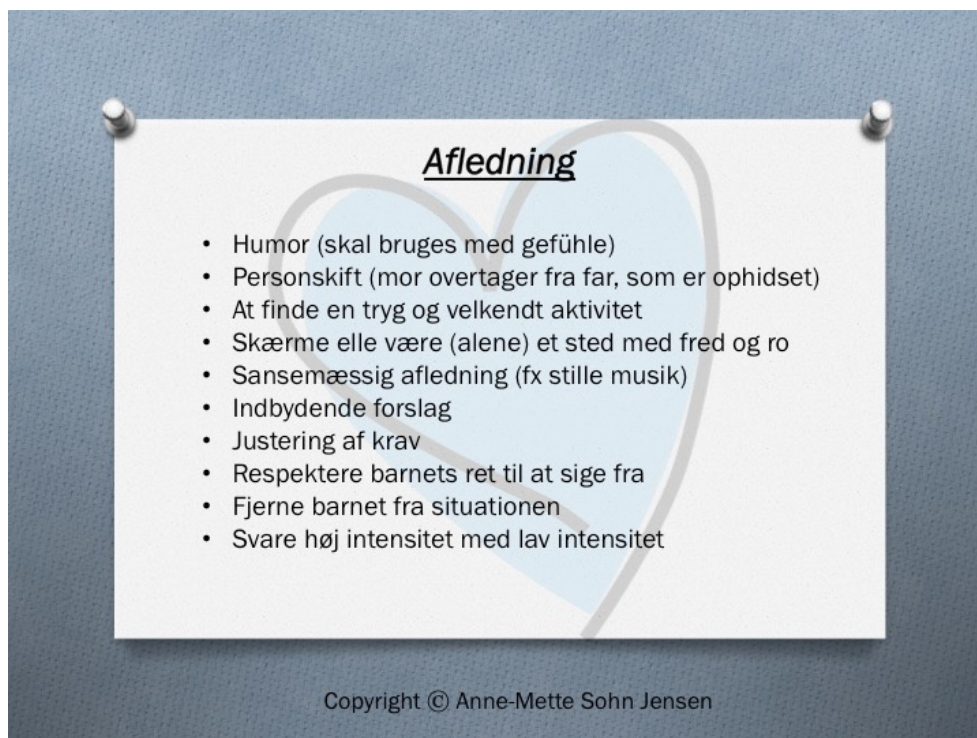
Spørgsmål: Hvor højt var dit barn på den følelsesmæssige intensitetsakse?

Svar:

Afledningsmanøvrer

Vi vil gerne prøve at afværge en konflikt, så den falder i intensitet, og hvis du ser godt efter, så er jeg sikker på, at du formår at gøre dette mange gange hver eneste dag. Det handler dybest set om at tilpasse krav i situationen til både vores og barnets formåen, men det er ikke helt så nemt som det lyder.

Vi skal være opmærksomme på, at vi mærker hinandens følelser og derfor kan smitte hinanden med de følelser vi har lige nu. Ind i mellem kan det være svært at skelne mellem ens egne og den andens følelser i situationen. Men fordi vi smitter hinanden følelsesmæssigt, kan vi faktisk være i stand til at dæmpe den andens intensive følelser. Her følger nogle idéer til, hvad der kan aflede en situation, som er ved at øges i intensitet:



Afledning

- Humor (skal bruges med gefühle)
- Personskift (mor overtager fra far, som er ophidset)
- At finde en tryk og velkendt aktivitet
- Skærme eller være (alene) et sted med fred og ro
- Sansemæssig afledning (fx stille musik)
- Indbydende forslag
- Justering af krav
- Respekttere barnets ret til at sige fra
- Fjerne barnet fra situationen
- Svare høj intensitet med lav intensitet

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Øvelse 9

Se på dagen i dag og kig på de konflikter, som I har haft.

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:

Video: Når vi ikke når at afværge en konflikt

Kode DSB

<https://vimeo.com/172402443>

Når du er klar, kan du fortsætte til konfliktens tredje fase, kaos. Det kræver en dyb indånding inden du går igang, for her kigger vi på noget af det allersværeste som forældre.

Trin 3C: Konfliktlinjens tredje fase

Tredje fase i konflikten: KAOS

At være i dette scenarie er simpelthen noget af det sværeste som forældre. Vi vil bare gerne have, at det gør over hurtigst muligt. Og det gælder i øvrigt også for vores børn. Ofte bebrejder vi os selv, at det kom så vidt og så kan den indre kritiker virkelig stikke hovedet frem og slå os oven i hovedet med alt det, vi gør forkert og alt det vores børn gør forkert. Det er en helt igennem træls situation, sagt på godt jysk.

Video: Hvad siger andre forældre?

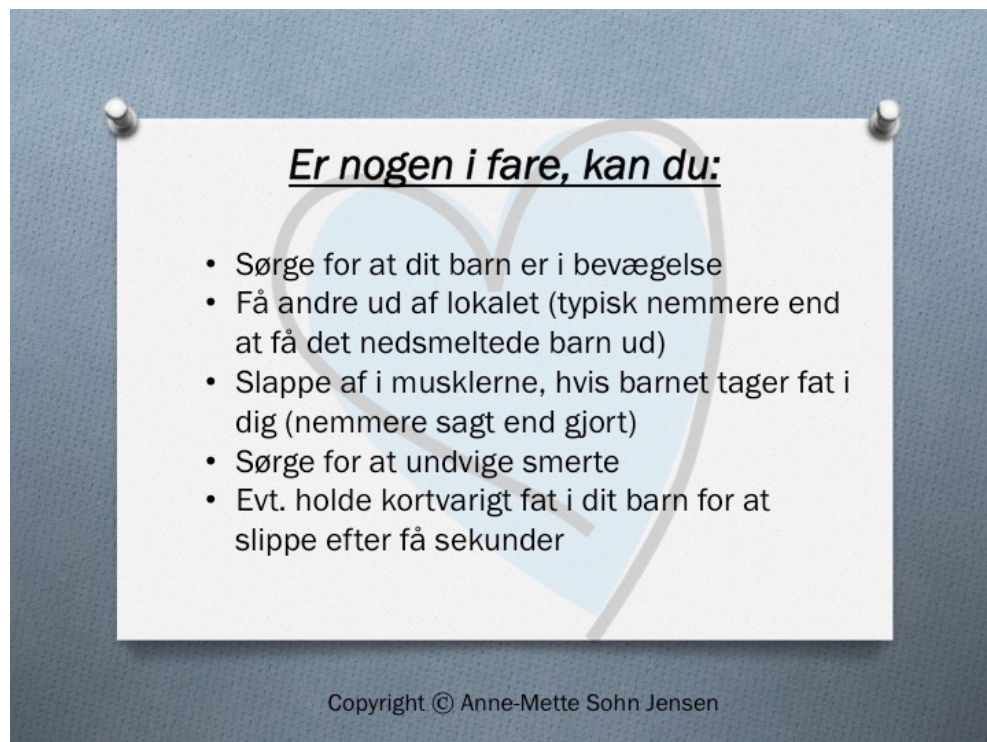
Kode DSB

<https://vimeo.com/172404649>

Når der er kaos, er dit barn (eller du selv) udenfor pædagogisk rækkevidde. Derfor virker almindelig pædagogiske tricks ikke. Alt det, vi lærte i konfliktlinjens anden fase, virker ikke her.

Er der fare på færde?

Allerførst må du spørge dig selv, om situationen er farlig.



Er nogen i fare, kan du:

- Sørge for at dit barn er i bevægelse
- Få andre ud af lokalet (typisk nemmere end at få det nedsmeltede barn ud)
- Slappe af i musklerne, hvis barnet tager fat i dig (nemmere sagt end gjort)
- Sørge for at undvige smerte
- Evt. holde kortvarigt fat i dit barn for at slippe efter få sekunder

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Tiden arbejder for os

Hvis situationen ikke er farlig, er det typisk "bare" et spørgsmål om tid. Tiden er i denne situation vores bedste ven. Det svære er at være i situationen, så længe den

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:

står på.

Hvis du selv er ude af kontrol, er din allervigtigste opgave selv at komme ned i intensitet. Du kan ikke hjælpe dit barn, hvis du selv er i kaos. Så iltmasken på dig selv før du hjælper dit barn. Husk, at din følelsesmæssige intensitet smitter af på dit barn.

Hvordan vi kommer ned i intensitet

- Træk vejret dybt. Tænk på en cirkel, som du tegner med din vejtrækning. Gentag til du føler, der falder ro på
- Gå væk fra situationen. Evt. i et andet rum.
- Lad en anden overtage (skal helst aftales i fredstid, da man ikke altid er modtagelig i kaos-situationer)
- Vær "doven". Gør ingenting, spil alle muskler, gør dig tom i blikket
- Indre dialog/mantra (som fx "Denne situation er svær, det er smertefuldt og jeg ved, det går over igen" eller hvad du nu finder meningsfuldt)
- Undlad at tale. Brug kræfter på IKKE at sige noget
- Tag imod og bid tænderne sammen – også selvom du finder det dybt uretfærdigt.

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Øvelse 10

Du skal nu se på, hvad du gør når det lykkes at forholde dig roligt og det modsatte.

ØVELSE 10: OP ELLER NED I FØLELSERMÆSSIG INTENSITET

Effekten af vores egen evne til ro i situationen

Kode DSB

<https://vimeo.com/172445250>

Denne fase i en konflikt er den, vi næsten vil gøre hvad som helst for at undgå. Det er så hårdt og drænende for kræfter for alle involverede, og vi lover os selv og hinanden, at vi ikke skal komme derhen igen en anden gang.

Jeg kan ikke love, at I ikke kommer i en tilstand af kaos igen, men jeg er overbevist om, at ABC metoden kan være med til at gøre antallet af situationer, hvor vi bevæger os den vej mindre. Det siger et forskningsresultat fra Massachusetts i USA, hvor metoden har været brugt på en psykiatrisk afdeling. Ikke at vi kan sammenligne dette direkte med vores hjemlige omgivelser, men jeg er stadig overbevist om, at vi kan mindske antallet af konflikter, der ender i skrig og skrål og det der er værre.

Tag lige en lille pause inden du går mod næste trin (som er meget mere rart og behageligt). Brug lidt tid på at mærke, at det er svært, når du og dit barn er i kaos og anerkend denne følelse. Fortæl samtidig dig selv, at det er helt normalt og meget menneskeligt, og at du ikke er alene. Genlæs gerne udtalelserne fra forældrene i starten af dette trin.

Trin 3D: Konfliktlinjens fjerde fase

Fjerde fase i konflikten

Pyh, konflikten har nu toppet. Tiden har hjulpet jer på vej, og I er nu på vej ned til et normalt følelsesmæssigt intensitetsleje. Det er nu tid til at lande på en god måde. Jeg vil anbefale jer at bruge tid på denne fase. Det er virkelig vigtigt, at I tager hånd om de følelser, som er opstået undervejs.

Video: Det dræner os for energi

Kode DSB

<https://vimeo.com/172449354>

Øvelse 11

Dette er en øvelse, du kan bruge til at berolige dig selv. Øvelsen kan også ses på video nedenfor.

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 tryk
- 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 tryk.

Video: Øvelse i beroligelse

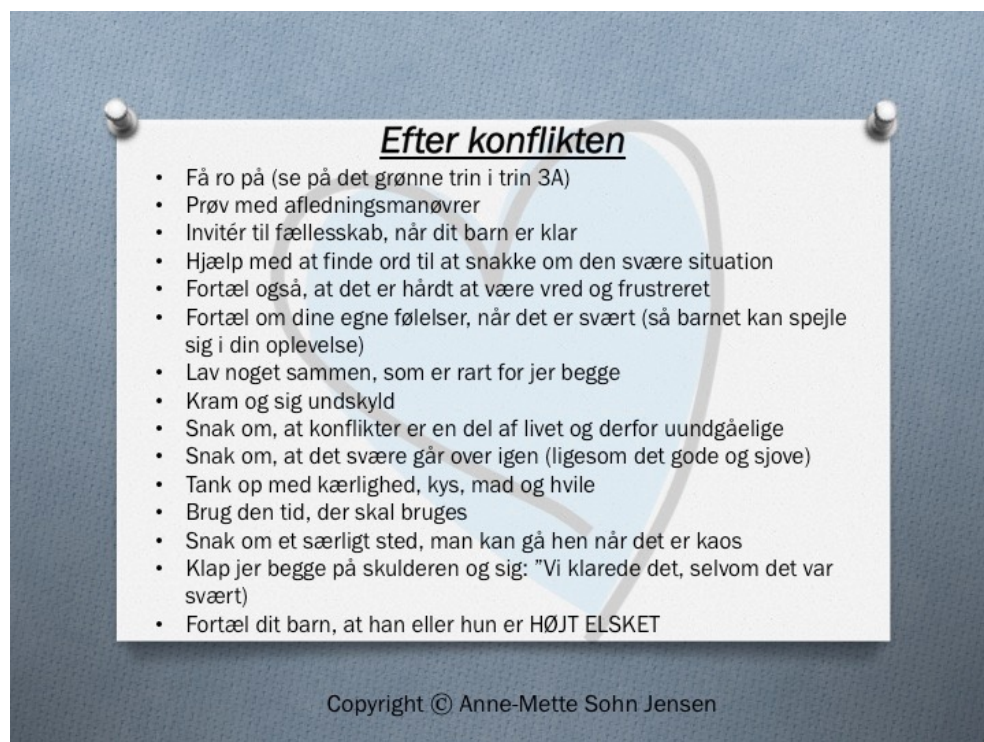
Kode DSB

<https://vimeo.com/172457377>

Kunne du mærke noget? Jeg håber, du overgav dig til øvelsen. Den er hård, jeg ved det. Jeg har prøvet den mange gange efterhånden, og for mig giver den mig ro til at acceptere situationen som den er.

Idéer til at lande på en god måde

Her følger nogle idéer til, hvad du kan overveje for at I lander godt efter en svær konflikt.



Efter konflikten

- Få ro på (se på det grønne trin i trin 3A)
- Prøv med afledningsmanøvrer
- Invitér til fællesskab, når dit barn er klar
- Hjælp med at finde ord til at snakke om den svære situation
- Fortæl også, at det er hårdt at være vred og frustreret
- Fortæl om dine egne følelser, når det er svært (så barnet kan spejle sig i din oplevelse)
- Lav noget sammen, som er rart for jer begge
- Kram og sig undskyld
- Snak om, at konflikter er en del af livet og derfor uundgåelige
- Snak om, at det svære går over igen (ligesom det gode og sjove)
- Tank op med kærlighed, kys, mad og hvile
- Brug den tid, der skal bruges
- Snak om et særligt sted, man kan gå hen når det er kaos
- Klap jer begge på skulderen og sig: "Vi klarede det, selvom det var svært)
- Fortæl dit barn, at han eller hun er HØJT ELSKET

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Øvelse 12

Her skal du se på de metoder, du har brugt til at lande efter en konflikt.

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:

Kiss and make up

Efter en konflikt er der efterarbejde. Vi må undgå, at vores børn drager slutninger som: Mor er sur på mig, mor skælder mig ud = mor elsker mig ikke mere.

Video: At skelne mellem følelse og adfærd

Kode DSB

<https://vimeo.com/172533354>

Jeg håber du er fyldt op af håb og tro på, at vi altid lander et godt sted på trods af, at det ind i mellem kan føles anderledes. Det prøver jeg at holde mig for øje, når bølgerne går højt. At det nok skal lande igen. Inden vi når til ABC metoden, er der en øvelse i at finde ud af, hvilke konflikter der hos jer er forudsigelige og genkendelige. Det er nemlig dem, vi skal arbejde videre med i resten af kurset.

Trin 4: Identifikation af forudsigelige og genkendelige konflikter

Identifikation af forudsigelige og genkendelige konflikter

Nu har jeg gennemgået de forskellige faser i en konflikt. Nogle konflikter opstår pludseligt og spontant og er ikke nødvendigvis en konflikt, som sker igen og igen. Omvendt er der andre, som forudsigelige og genkendelige, og det er især dem, vi skal arbejde videre med nu.

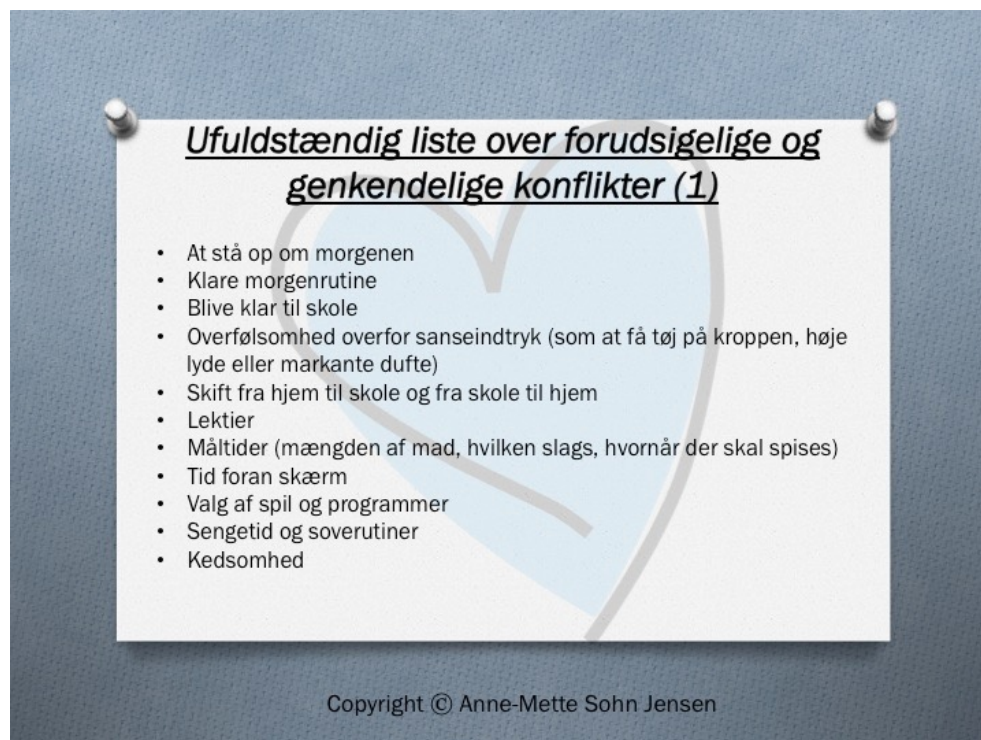
Vi vender os så småt mod Ross Greenes ABC-model. Han arbejder meget med at forstå genkendelige konflikter som uløste problemer, og i dét lys åbner der sig en mulighed for at forstå baggrunden for, hvorfor vi ender i de samme konflikter.

Video: Uløste problemer

Kode DSB

<https://vimeo.com/172536311>

Ufuldstændig liste over konflikter



Ufuldstændig liste over forudsigelige og genkendelige konflikter (2)

- Samvær med søskende
- Samvær med venner
- Rydde op på værelset
- Pligter i hjemmet
- Skift fra et scenarie til et andet
- Begynde eller afslutte opgaver
- Samspil med bestemte lærere, pædagoger, klassekammerater
- Ventetid (fx i bussen, i kø i supermarkedet, i skolen osv.)
- Store opgaver og krav fra skolen (fx stil eller ugeopgave)
- Håndtere skuffelse (fx ikke komme først, tabe i spil osv.)
- Andre?

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Øvelse 13 og liste over manglende færdigheder og uløste problemer

Nu skal du virkelig på arbejde. Brug tid på denne liste, så du har et realistisk billede af de uløste problemer og manglende færdigheder, som kan være skyld i konflikter hos jer.

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

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.

¹ Inspireret af Ross W. Greenes AMFUP-skema (Analyse af manglende færdigheder og uløste problemer)

Video: Der er uløste problemer nok

Kode DSB

<https://vimeo.com/172539640>

Når vi får identificeret, hvilke konflikter vi har igen og igen, vil vi typisk opleve, at vores børns adfærd bliver mere forudsigelig. Hvis vi samtidig formår at forstå det genkendelige konflikter som uløste problemer, giver det os udvidede handlemuligheder til – systematisk – at arbejde med forebyggelse. Jeg siger ikke, at det er nemt. Faktisk er det benhårdt arbejde.

HUSK: *"God opdragelse betyder, at man spiller den hånd, man har fået".*

Nu har du en lidt bedre idé om, hvilke kort du har på hånden i forholdet mellem dig og dit barn.

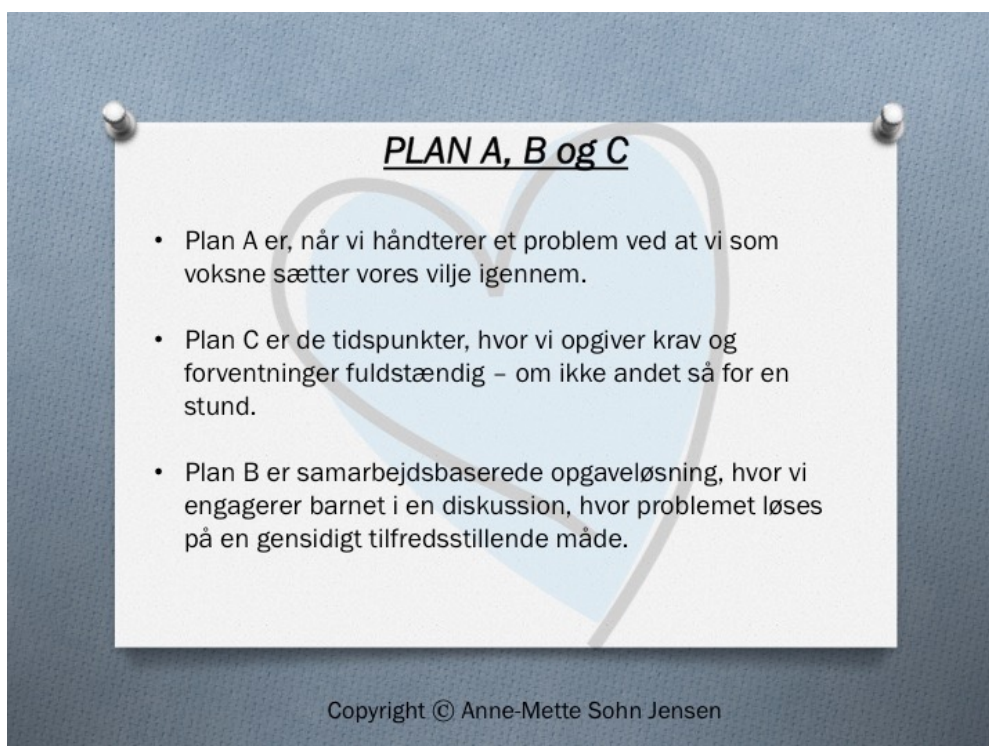
Samtidig giver det dig muligheder for at se på, om de forventninger du har til disse situationer stemmer overens med de færdigheder, dit barn har.

Tag en dyb indånding og gør dig klar til at blive præsenteret for tre forskellige måder at løse problemer på. A, B og C.

Trin 5: Introduktion til ABC metoden - samarbejdsbaseret opgaveløsning

Introduktion til ABC metoden - samarbejdsbaseret opgaveløsning

Her vil du blive introduceret til den metode, som vi vil arbejde videre med, og som forhåbentlig bliver en mere integreret del af din hverdag, når du ser fremad. Om ikke andet får du en bevidsthed om de tre måder at håndtere konflikter på, og hvilke du oftest tyr til og hvornår. Viden er første skridt til en forandring.



Video: En metode med dokumenteret virkning

Kode DSB
<https://vimeo.com/172544573>

Øvelse 14

Jeg vil nu bede dig føre konfliktdagbog et par dage for at se på de typiske konflikter, I har.

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?

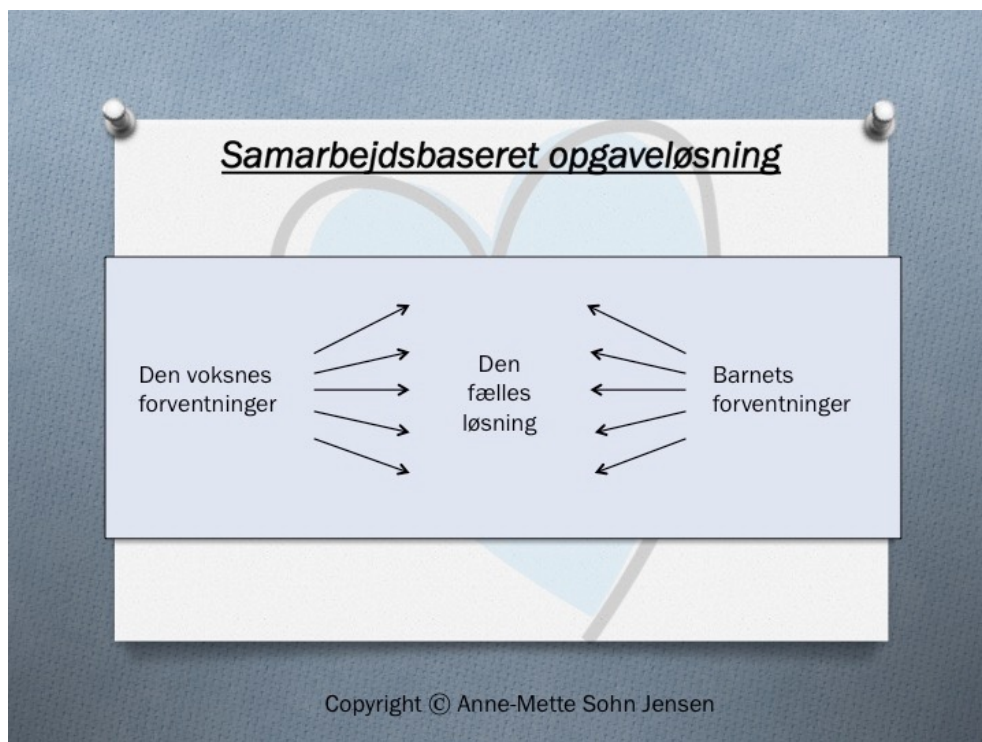
HVAD udløste konflikten?

HVILKE grundlæggende stressfaktorer er til stede i jeres liv lige nu?

HVORDAN reagerede dit barn?

HVORDAN reagerede du? – både under og efter

Samarbejde om at løse konflikter



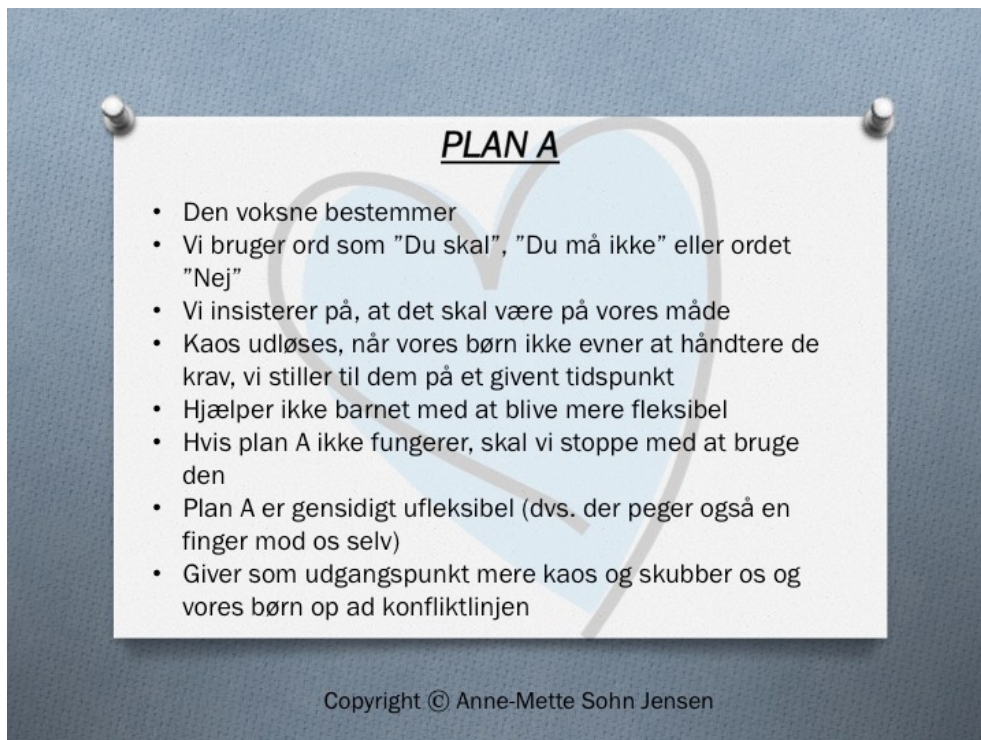
Som du lærte om i trin 2, så er der ofte en vinder og en taber i en konflikt. Ud fra det, du har oplevet de sidste par dage, hvad tænker du så om dette? Vi kommer til den samarbejdsbaserede opgaveløsning, men først skal vi se nærmere på plan A, hvor den voksne bestemmer.

Trin 5A: Plan A

Plan A - Jeg bestemmer

Plan A betyder i denne sammenhæng, at du som forældre sætter din vilje igennem. Der er flere karakteristika ved denne metode, som jeg kort vil ridse op for dig her:

Karakteristika ved Plan A



Øvelse 15

Brug dagbogen til at identificere de gange, hvor du har brugt plan A.

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:

Video: Mine erfaringer med Plan A

Kode DSB

<https://vimeo.com/172550338>

Øvelse 16

Hvor tænker du, at plan A måske er den bedste løsning?

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:

Hvis du ligesom jeg har opdaget, at du tyr til plan A i mange sammenhænge, så vil du – ligesom jeg – sikkert føle, at du har gjort det forkert i lang tid. De fleste forældre er verdensmestre i at slå sig selv oveni hovedet med alt det, vi gør forkert. Jeg er det bedste eksempel på dette. Men det er også min erfaring, at vi ikke kan bruge denne selvbebrejdelse til noget.

Så nu vil jeg bede dig skrive et brev til dig selv i den næste øvelse.

Øvelse 17

Omsorg for dig selv, hvis du bebrejder dig at optrappe konflikter ved at anvende plan A.

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:

Mit brev til mig selv

Noget af det, jeg har skrevet til mig selv i brevet er følgende:

"Kære Anne-Mette Det må have været svært at være i de mange konflikter, du har haft med dit barn. Især vidende, at du selv har været med til at optrappe dem. Jeg tænker, at det også må have været ubehageligt at komme ud af kontrol, og at du har været ked af det, da konflikten var overstået og både du og dit barn faldt ned i intensitet igen. Du er bare et menneske. Du gør det godt, og dit barn kunne ikke ønske sig en bedre mor – også når du fejler og kommer til at handle på måder, du faktisk ikke bryder dig om. Sådan er det at leve tæt sammen i en familie. Dem, vi elsker mest, er også dem, vi kan blive mest vrede på og reagerer kraftigst over. Husk, at kærligheden er det vigtigste. Til dig selv og til din familie. Og ligeså meget som du elsker dit barn, ligeså højt elsker dit barn dig. Uanset <3"

Vi springer lige plan B over i første omgang, men skal nok vende tilbage til den. Er du klar til at vide, hvad plan C er?

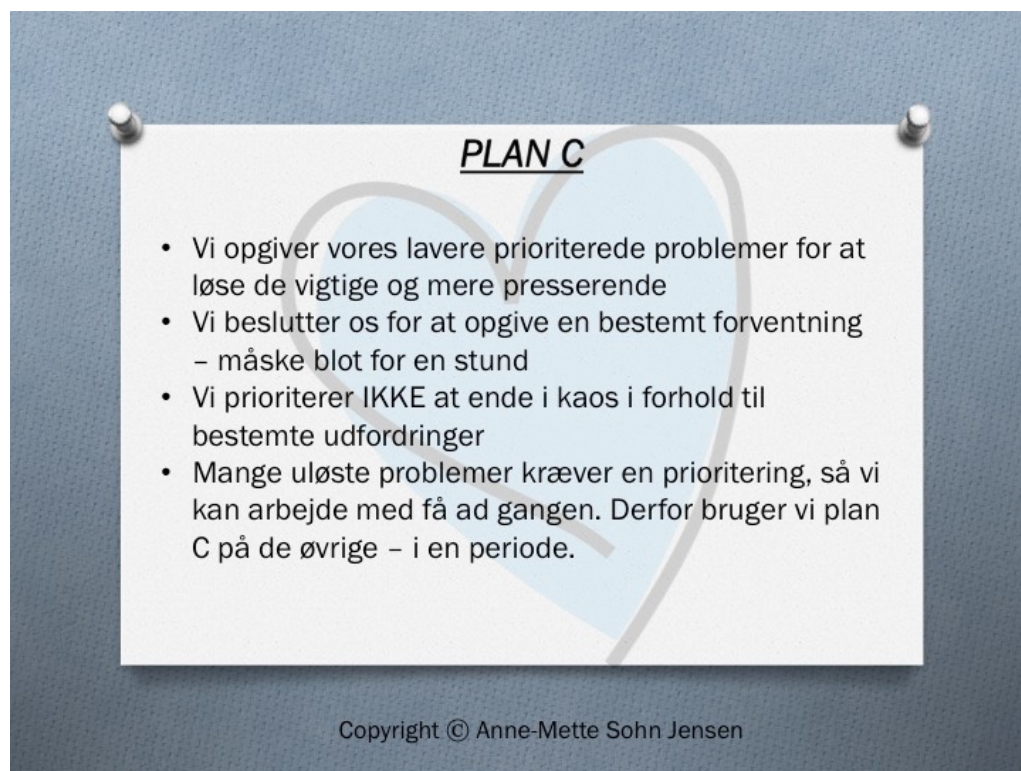
Trin 5B: Plan C

Trin C - Jeg opgiver mit krav

Plan C betyder her, at en given forventning helt opgives – om ikke andet så midlertidigt. Det er ikke helt det samme som at give efter, for det vil starte med plan A – at vi vil bestemme for så at ty til plan C, når det ikke lykkes.

Hvis du bevidst bruger plan C, har du overvejet og proaktivt besluttet dig for at opgive en forventning – enten fordi den var urealistisk eller fordi der er vigtigere prioriteret lige nu. Vi kan midlertidigt opgive lavt prioriterede opgaver for at fokusere på de vigtigere uløste problemer.

Fordelen ved plan C er, at vi ikke ender i kaos. Omvendt betyder det også, at vi har stillet for høje forventninger, som vores børn ikke kan leve op til lige nu.



Øvelse 18

Brug dagbogen til at se på dine erfaringer med plan C.

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:

Video: Mine erfaringer med Plan C

Kode DSB
<https://vimeo.com/172564958>

Øvelse 19

Er der steder eller tidspunkter, hvor plan C kan være den bedste løsning?

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:

Øget bevidsthed

Du er nu blevet mere bevidst om, hvornår du sætter din vilje igennem og med hvilken effekt, men også hvornår du bevidst vælger at opgive dine forventninger – om ikke andet så midlertidigt. Nu kommer vil til plan B, som er den mere fremadrettede metode, som gerne skulle blive din foretrukne, når du lærer at bruge den. Den samarbejdsbaserede løsning er lige om hjørnet.

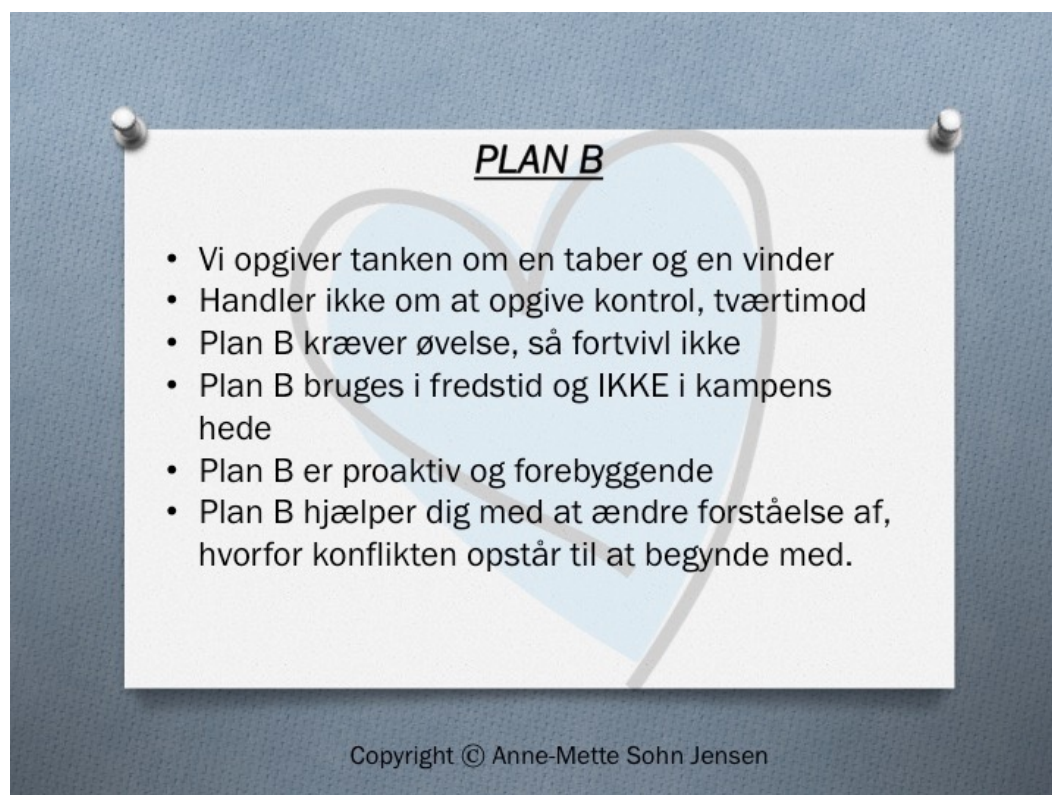
Trin 5C: Plan B

Plan B - Samarbejdsbaseret opgaveløsning

Jeg vil starte med at sige, at dette er kursets kerne, og derfor også ret omfattende. Derfor skal du ikke blive skræmt af, hvor langt dette trin er. Tag det ét skridt ad gangen, og arbejd dig langsomt frem.

Plan B er *samarbejdsbaseret opgaveløsning*. Det er en proces, hvor du og dit barn samarbejder om at løse de problemer, som ligger til grund for jeres konflikter. Det handler om at øve sig i at anerkende dit barns perspektiv og opgive definitionsmagten over, hvad der er rigtigt og forkert i forhold til dit barns ønsker og behov.

Det er en helt anden måde at tænke på end det, vi har set i plan A og plan C, og det tager tid at lære fordi vi typisk ikke tænker på denne måde og er vant til at se konfliktløsning som et samarbejde.



PLAN B

- Vi opgiver tanken om en taber og en vinder
- Handler ikke om at opgive kontrol, tværtimod
- Plan B kræver øvelse, så fortvivl ikke
- Plan B bruges i fredstid og IKKE i kampens hede
- Plan B er proaktiv og forebyggende
- Plan B hjælper dig med at ændre forståelse af, hvorfor konflikten opstår til at begynde med.

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

De tre komponenter

Jeg gennemgår dem alle mere detaljeret efterfølgende.

PLAN B – de tre komponenter

- EMPATI
 - Indsamling af informationer for at få en forståelse af vores børns uløste problemer
- DEFINITION AF PROBLEMET
 - Når vi har en forståelse af barnets perspektiv, fortæller vi vores synspunkter
- INVITATION TIL LØSNING
 - Vi bliver enige om en fælles løsning, som tager hensyn til begge synspunkter

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Video: Empatisk spørgemetode

Kode DSB

<https://vimeo.com/172569840>

Et andet eksempel

Forældre: "Jeg har lagt mærke til, at du har svært ved at få tøj på om morgenen. Hvad handler det om?"

Barn: "Det er for svært"

F: "Det er for svært. Hvilken del er svær?"

B: "Det hele"

F: "Det hele". Jeg tror ikke jeg forstår, kan du sige lidt mere?"

B: "Tøjet driller bare".

F: "Tøjet driller. Er det alt tøjet?"

B: "Nej"

F: "Er der noget bestemt tøj, som driller mest?"

B: "Det ved jeg ikke"

F: "Det er ok, tag dig bare god tid"

B: "Det er lidt forskelligt. Nogle gange er det strømperne og nogle gange er det trøjen"

F: "Det er godt, du siger det. Hvad er det med strømperne, som driller?"

B: "Det er fordi der er en søm nede ved tæerne, som klemmer, når jeg får sko på."

F: "En søm der driller. Det lyder ikke rart"

B: "Ja, om trøjen kan sidde for højt oppe i halsen."

Øvelse 20

Idéer til din empatiske samtale med dit barn.

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:

Det vigtige er at forstå, at vi har brug for at vide, hvad problemet er for at kunne løse det. Det svære kan for nogen (mig selv inklusiv) være IKKE at gå direkte til plan A og sige: "Jeg forstår godt, at det er svært at huske alle de ting, når man skal i bad. Men sådan er det for alle, så det er bare noget du skal lære og det gør du ved at øve dig mange gange".

Nu har vi set på, hvordan vi spørger ind til vores barns perspektiv. Næste skridt er at definere problemet.

Video: Definition af problemet

Kode DSB

<https://vimeo.com/172572714>

Det andet eksempel

F: " Så det er sømmen i strømperne og halsen i trøjen, der er svære. Det forstår jeg godt."

B: "Ja, og det er ikke rart, og derfor bliver jeg sur over at skulle have tøj på."

F: "Det forstår jeg godt. Det må heller ikke føles rart for dig. Jeg bliver bekymret for, at du skal have tøj på kroppen for ikke at fryse, og sagen er den, at det er dyrt at købe noget nyt." (Et andet perspektiv kunne også være, at I kommer for sent, når det er svært med tøjet, men ikke for mange perspektiver på én gang, vælg derfor det vigtigste).

Igen er begge perspektiver på bordet.

Øvelse 21

Hvad er dit synspunkt i forhold til jeres uløste problem?

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:

Vi har nu en situation, hvor begge parter har ytret deres syn på sagen. Problemet er defineret, så vi kan komme med bud på løsninger. Hvis du husker tilbage på trin 2 i dette kursus, hvor vi kiggede på konfliktens DNA, kan du måske huske dette billede om det gode samarbejde. Det er nemlig præcis det, det handler om.

Elementer i det gode samarbejde om konflikter

- Respekt for alles oplevelse af konflikten
- Ingen ejer den rigtige løsning
- Vi skal arbejde mod en win-win situation
- Vi skal fastholde det, som er vigtigt for hos og give os på mindre vigtige parametre
- Vi rummer selv løsningen i fællesskab
- En konflikt er hverken positiv eller negativ, men konsekvenserne kan være det
- Respekt for alles løsningsforslag
- Giv plads til nye perspektiver undervejs
- Alle skal være indstillede på at samarbejde om en løsning

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Invitation til en fælles løsning

Det næste trin, når vi nu kender begges perspektiver på problemet, er at invitere til en fælles løsning. I fællesskab skal vi nu finde en løsning, som tager hensyn til begge synspunkt. Det er vigtigt at forstå, at det er en invitation til at løse problemet sammen og at du som forældre ikke løser problemet alene.

Video: Den fælles løsning

Kode DSB

<https://vimeo.com/172583250>

Invitation til løsning

- Vi finder en løsning, som tager højde for begge synspunkter
- Løsningen skal være realistisk og gensidigt tilfredsstillende
- Løsningen skal findes i fællesskab
- Løsningen skal kunne gennemføres
- Der er ikke dårlige løsninger, kun løsninger som ikke er realistiske eller gensidigt tilfredsstillende
- Kræver engagement, så begges behov tages alvorligt
- Plan B er IKKE en snedig variant af plan A
- Plan B er IKKE forudbestemt
- Den voksne er ikke oraklet eller geniet med løsningen
- Denne tankegang kræver tilvænning
- Plan B tager tid - med det gør nedsmeltning og kaos også!

Copyright © Anne-Mette Sohn Jensen

Det andet eksempel

Hvis vi arbejder videre med eksemplet med tøj, hvor der var udfordringer med søm i strømperne og en bluse der strammer i halsen, kunne det forløbe sådan:

F: "Har du nogle idéer til, hvordan vi kan løse det med strømperne og blusen?"

B: "Kan vi ikke bare købe nogle nye strømper. De er bedst, når de ikke har været vasket?"

F: "Tja, det er et forslag. Men det forslag løser kun dit problem ikke mit. Nye strømper hver gang bliver alt for dyrt. Måske vi kan komme med flere forslag, som kan gøre os begge to glade".

B: "Øv, det er lidt træls".

F: "Ja, det forstår jeg godt. Jeg gad vide, om vi kunne hjælpes ad med at sortere de strømper du har, så vi kan finde ud af, hvilke der er de gode og hvilke der driller (det løser barnets problem)... og så kan vi måske vælge tøj om aftenen (løser den voksnes problem med ikke at komme for sent)" eller "Det kan være, at vi kunne prøve at vende strømperne med vrangen ud ad, så du ikke kan mærke sømmen (løser barnets problem og den voksnes, så det ikke er nødvendigt med nye)".

Herefter vil der være mere udveksling af idéer indtil I finder den, som er realistisk og gensidigt tilfredsstillende. Og husk at sige, at vi prøver denne løsning, og hvis den ikke fungerer, så finder vi en ny.

Nu er det tid!

Øvelse 22

Nu kulminerer dette kursus. Det er tid til at prøve metoden af i virkeligheden.

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 dømmes det, du har gjort forkert. Husk at tænke på dig selv som din allerbedste ven.

Refleksion over første forsøg:

Dette vil for mange være en ny måde at tænke og tale på. Det er svært i begyndelsen, og faktisk kan det være med til at optrappe en konflikt mens I diskuterer perspektiver. Det skyldes, at I begge har mest erfaring med plan A og plan C.

Det er rigtig hårdt arbejde, men det er også det, som giver de bedst resultater. Husk også, at konflikter er rigtig hårdt arbejde, og at du med denne metode bruger energien proaktivt. Det kræver mange gange at få denne metode ind under huden. Tro mig, jeg ved det!!!

Men når I begynder at bruge den, bliver det en mere integreret måde at tænke konflikter og uoverensstemmelser i ALLE livets forhold.

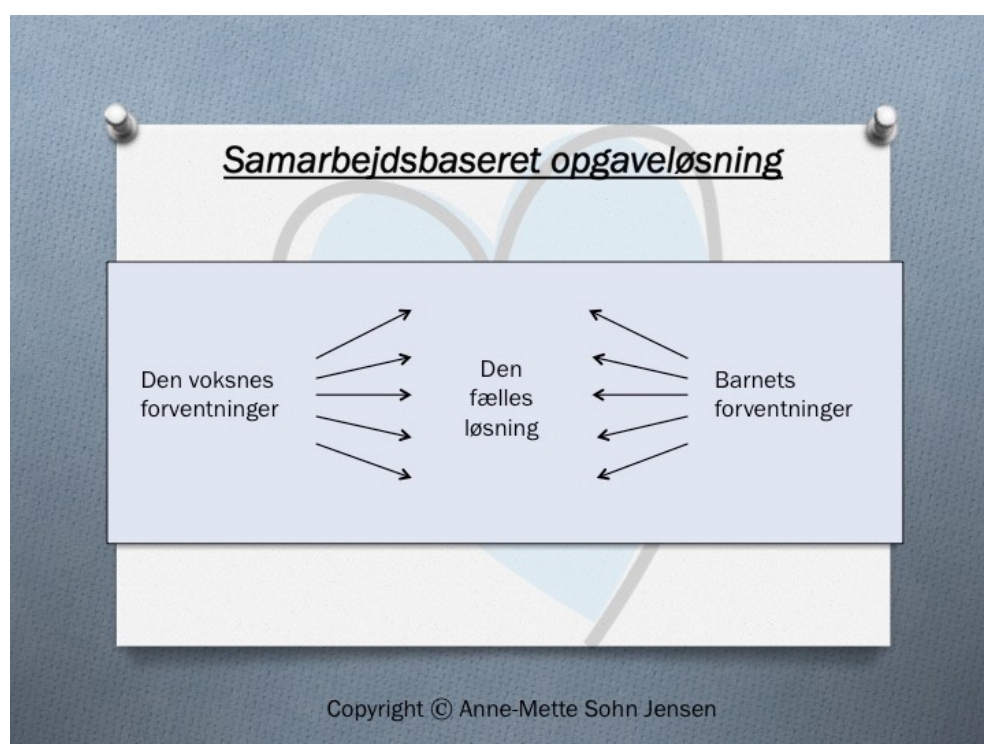
Øvelse 23

Mere øvelse i at bruge den samarbejdsbaserede opgaveløsning.

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:



Så langt så godt

Så kom vi så langt. Det har været en hård og lang rejse, synes jeg, men samtidig en af de mest lærerige og en forståelse af, at en konflikt ikke handler om vores børns adfærd alene, men at vi har en stor finger med i spillet.

Video: Så langt så godt

Kode DSB

<https://vimeo.com/172613000>

Husk også, at du har [facebookgruppen](#), hvor du kan dele dine erfaringer og stille spørgsmål.

Det følgende trin 6 handler om de faldgruber, som du angiveligt kan møde, når du kaster dig ud i at arbejde med metoden. Brug det, når du får behov for det. Det kan være, at netop dit problem ikke er så udsædvanligt endda.

I det sidste trin 7 kommer jeg med forslag til læsning og en opmuntring til at fortsætte arbejdet, fordi det virker på den lange bane.

Trin 6: Typiske problemer

Typiske problemer

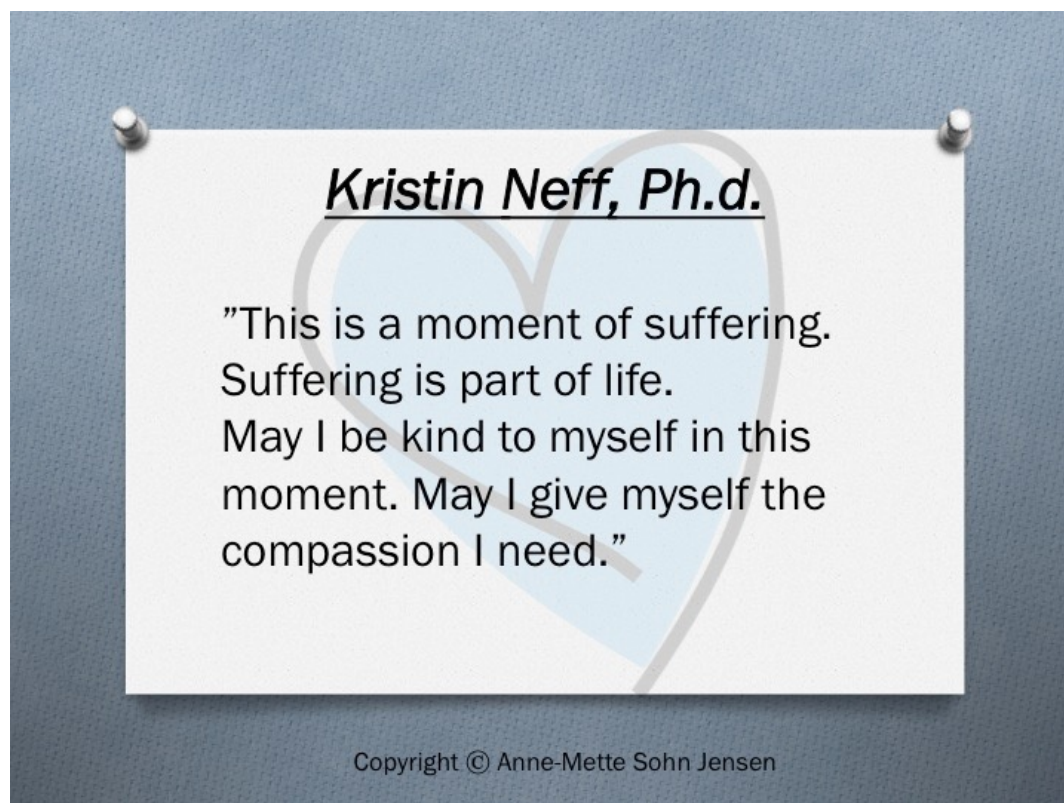
Her følger eksempler på de faldgruber, vi kan falde i, når vi øver os på at bruge Plan B. Men allerførst vil jeg give dig en øvelse, som jeg synes du skal tage til dig, og bruge i mange sammenhænge.

Video: Omsorg for dig selv på vejen

Kode DSB

<https://vimeo.com/172616783>

Når vi lærer nyt, vil vi fejle, og derfor er det vigtig for mig, at vi også husker at drage omsorg for os selv i de øjeblikke, som kan være rigtigt svære.



Øvelse 24

Husk at passe på dig selv og drage omsorg for dig selv, så du holder din indre kritiker nede.

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:

Masser af eksempler

Her følger nogle eksempler på, hvad du kan gøre i forskellige situationer, når det ikke helt lykkes med plan B:

Jeg har ikke afprøvet plan B endnu, men bliver ved med at bruge plan A og plan C. Jeg tænker det handler om tryghed og at du ikke kender konsekvenserne ved at prøve det nye. Måske går det ikke som du forventer. Husk at koncentrere dig meget om empatien – altså at forstå frem for at blive forstået. Hvis du starter med det, kan du langsomt arbejde dig stille og roligt frem og blive mere fortrolig med denne del af metoden.

Jeg er ikke så forudseende, at jeg bruger plan B proaktivt, men prøver det i selve konflikten, når vi nærmer os kaos.

Det kan være fordi dine egne grundlæggende stressfaktorer fylder så meget, at du selv er tæt på din egen advarselsslinje og det kan være svært at overskue, at det hjælper på sigt, når der er brug for en løsning her og nu. Måske har du travlt og helst bare vil have, at dit barn retter ind, men det har nogle konsekvenser på den lange bane og det lærer ikke dit barn, at hans perspektiv er vigtigt. Brug listen over de uløste problemer og tag én ting ad gangen.

Jeg bruger plan B med løsningen i hånden.

Hvis du har løsningen på forhånd, bruger du ikke plan B, men plan A.

Jeg kommer med løsninger inden vi har defineret problemet.

Husk at tænke på, at det ikke kun er den enes problem, der skal løses. I har et fælles problem med forskellige perspektiver. Løsningen skal være gensidig, så derfor skal du kende både dit og dit barns anliggende inden I går i gang med at finde en løsning.

Jeg har sagt ja til en løsning, som er urealistisk eller ikke gensidigt tilfredsstillende.

Det er nødvendigt at bruge tid på at finde flere løsningsforslag, og så finde ét I begge er tilfredse med. Men det tager tid, hvis vi vil undgå de store konflikter. Hvis en løsning giver konflikter, er det ikke den rigtige løsning, og I må tilbage til "tegnebrættet".

Jeg kommer nogle gange til at gå direkte fra empati til løsning eller var mit eget perspektiv til løsning?

Det er helt naturligt, at vi kommer til at springe led i metoden over. Simpelthen fordi det er en ny måde at tænke på. Hvis du laver en indre huskeseddel over, at der er tre trin før I har fundet en løsning, kan det måske hjælpe.

Vores fælles løsning virker ikke.

Der vil være mange måder at løse det samme problem på, og det er vigtigt at forstå, at der ikke findes én helt rigtig løsning, som overskygger alle andre. Nogle gange må vi tilbage for at bruge nogle af de andre forslag, som kom på bordet, da vi brainstormede. Husk ikke at bebrejde hverken dig selv eller dit barn for, at I har valgt forkert. Det var en fælles beslutning, så det er også et fælles ansvar for jer at finde en ny og bedre løsning med de nye erfaringer, I har med.

Mit barn kommer ikke med sit syn på sagen?

Måske er dit barn ikke vant til at blive spurgt så indgående til en forståelse af, hvad problemet er fra hans eller hendes synspunkt. Det er muligt, når dit barn svarer "Det ved jeg ikke", at han eller hun virkelig ikke ved det, men det kan også være et udtryk for, at dit barn ikke har tænkt på det på den måde før. Giv tid til at svare. Sig evt. at du ikke behøver svar nu, men at vi kan tage det op på et senere tidspunkt. Hvis det så stadig viser sig, at dit barn ikke ved, hvad han eller hun skal svare, kan du afprøve forskellige kvalificerede gæt på, hvad du måske tænker kan være dit barns perspektiv. Kom med sandsynlige muligheder og se, hvilken der umiddelbart vækker genklang hos dit barn.

Mit barn er tilsyneladende ligeglad med mit perspektiv, så jeg kan ikke bruge plan B.

Det er da ærlighed. Måske har dit barn ikke erfaringer med at forstå begges synspunkter. Det er vigtigt, at du gør ham eller hende det klart, at for at skabe en gensidigt løsning, må det være tilfredsstillende for begge parter. Forklar på forskellige måder, hvad dit anlæggende er og fortæl, at det måske er vigtigere for dig end det er for dit barn. Men samtidig, at det er vigtigt, at I begge bliver tilfredse.

Mit barn har ingen løsningsforslag.

Heldigvis har du. Det er jeres fælles anliggende at løse problemet, men derfor kan det godt være, at du skal smide flere i puljen baseret på begges perspektiver. Brug igen det kvalificerede bud som metode. Måske skal dit barn have mere tid at tænke over, hvad løsningen kan være. Så det kan være, at I skal vende tilbage på et senere tidspunkt efter du har introduceret nogle af dine idéer.

Må jeg aldrig bruge plan A og plan C?

Der kan være tidspunkter og situationer, hvor disse planer er at foretrække. Med plan A er der dog en øget risiko for, at barnet ryger op ad konfliktlinjen og med plan C lærer dit barn ikke at håndtere de ting, som er udfordrende. Jeg tænker, at du er med her, fordi disse planer ikke rigtig virker i forhold til de færdigheder, dit barn mangler.

Mit barn vil alligevel ikke gøre det, vi aftalte?

Det kan være et tegn på, at den løsning I har fundet frem til, alligevel ikke var realistisk og gensidigt tilfredsstillende. Det er ingen katastrofe, blot en påmindelse om, at den første løsning ikke altid lykkes. Der er vigtigt at begge parter er i stand til at føre planen ud i livet, så I må tilbage på tegnebordet for at finde en ny variant, som kan fungere for jer begge.

Jeg nåede kun til empatifasen, er det så en fiasko for mig?

Nej, det er et tegn på, at du er ved at begynde at gøre tingene på en ny måde, og det tager tid. Det er godt, du bruger tid på at spørge ind til dit barns perspektiv. Det er første skridt på vejen.

Mit barn kommer op i følelsesmæssig intensitet og ender i kaos alligevel?

Det kan være fordi du er kommet til at bruge plan A, og det kan være at du i denne situation må bruge plan C her og nu. Det er dog en vigtig information at få, for det betyder, at der stadig er uløste problemer, som I ikke har fået taget hånd om. Husk, at du ikke kan løse ALLE problemer på én gang.

Jeg har selv oplevet nogle af ovenstående problemer. Der er mange flere varianter end jeg kan skrive her. For mig at se er det vigtige, at vi øver os og prøver os frem. Og at vi samtidig anerkender, at det er svært og at vi må drage omsorg for os selv såvel som for vores barn.

Brug Facebookgruppen til at diskutere, hvilke udfordringer du støder på, så du kan få andres bud på, hvad de har gjort i en lignende situation.

Hvis du er nysgerrig efter mere viden, så spring videre til trin 7, hvor jeg kommer med forslag til videre læsning og fortæller, hvordan dette er et evighedsarbejde – lidt ligesom vasketøjet.

Trin 7: Opsamling og det videre arbejde

Opsamling og det videre arbejde

Inspiration til videre læsning

Jeg har selv brugt disse bøger som inspiration:

- Ross W. Greene: "Det eksplosive barn"
- Bo Hejlskov Elvén: "Problemskabende adfærd"
- Kristin Neff: "Self-compassion"
- Anne-Mette Sohn Jensen: "Dit sensitive barn"



Derudover arbejder Jenny Bohr med metoden. Hun er forfatter til bogen "Samarbejdsbaseret opgaveløsning", som er inspireret af Ross Greenes arbejde. Hvis du er mere interesseret i at arbejde med self-compassion, kan jeg anbefale Kristin Neffs hjemmeside self-compassion.org, hvor du også kan tage en test i hvor god du er til at drage omsorg for dig selv.

Jeg planlægger, at mit næste onlinekursus vil basere sig på hendes arbejde blandet med mine egne erfaringer med at lære at være mere omsorgsfuld overfor mig selv. Bo Hejlskov Elvén har desuden udgivet flere bøger om konflikthåndtering, som kan være interessante.

Video: Refleksion over mit arbejde med ABC metoden

Kode DSB

<https://vimeo.com/172621861>

OG HUSK:



Tusind tak for din deltagelse.
Du kan møde følge mit arbejde her:
www.ditsensitivebarn.dk
www.annemettesohn.dk
www.facebook.com/ditsensitivebarn

Husk også, at du kan købe bogen "Dit sensitive barn – en guide til en bedre hverdag" direkte på min [hjemmeside](#). Så sender jeg den fint pakket ind med en personlig hilsen.

Kærligst,

Anne-Mette Sohn Jensen

