

## Miniguide:

### Når konflikten opstår

Alle forældre oplever på et eller andet tidspunkt, at deres barn kommer hjem og er vred eller ked af noget, som er sket i skolen. Nogle forældre vil også overvære situationer, som vækker bekymring. Hvordan tackler man lige det?

### TEKST OG FOTO: FORÆLDREFIDUSER

De fleste konflikter, som opstår blandt skolebørn, løses af børnene selv eller med hjælp fra en lærer eller pædagog. Men af og til udvikler en konflikt sig, så børnene er vrede eller kede af det derhjemme. Her er hjælpen fra forældrene afgørende for, om børnene kommer godt videre, så konflikten stopper og ikke vokser eller måske endda bliver til en konflikt mellem forældrene. Det fremmer trivslen på kort og lang sigt, når børnene bliver hjulpet til at håndtere deres konflikter. Børn spejler sig i de voksne – også når det handler om måder, som konflikter håndteres på. Det kan være svært at holde sig objektiv i en konflikt. Men det er nødvendigt.

Forældrefiduser har derfor udviklet nedenstående miniguide, som giver forældre råd til, hvordan man kan håndtere konflikter i tide og på en god måde, så de ikke vokser sig ud af proportioner. Konflikter VIL opstå og at de kan rumme svære følelser.

## TIP

**Bryd tabuet om konflikter og skab et godt samarbejde i forældregruppen ved at sætte konflikthåndtering på dagsordenen til et forældre møde. SCROLL NED og se, hvordan du kan gøre.**

## Løs konflikten i 3 trin

### 1. Tal med dit barn om oplevelsen

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. 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.

## **2. Når det er nødvendigt at inddrage andre**

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. Sådant 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.

## **3. Sæt dit sprog under lup**

Måden du siger tingene på kan optrappe eller nedtrappe en konflikt

### **OPTRAPPER =**

Hvis man bebrejder, kritiserer, angriber, vurderer, generaliserer, beskylder, fortolker motiver eller giver skylden

- Du-sprog
- Afbryder
- Virker ligeglad
- Stiller ledende spørgsmål
- Bebrejder
- Er abstrakt
- Fokuserer på fortiden
- Går efter personen

### **NEDTRAPPER =**

Tager afsæt i egne følelser og oplevelser, respekterer den andens oplevelse, giver plads til andre opfattelser og værdier, tager ansvar

- Jeg-sprog
- Lytter til ende
- Virker interesseret
- Stiller åbne spørgsmål
- Udtrykker sit ønske
- Er konkret
- Fokuserer på nutid/fremtid
- Går efter problemet

## **Husk**

**Det er børnenes konflikt, ikke de voksnes.  
Uenige børn, er ikke det samme som uenige voksne.**

# Tag konflikthåndtering op på et forældremøde

**Er du lærer, pædagog eller kontakt/trivselsforælder er det en god idé at bruge et forældremøde, som anledning til at tage en kort snak om konflikter. Sådan gør du:**

**Sæt 10 minutter af på et forældremøde**

**Inddrag forældrene ved at lægge op til aktiv vurdering.**

- Lav en slide eller skriv på tavlen: Vil du gerne kontaktes, hvis dit barns adfærd eller en situation med dit barn giver andre anledning til bekymring eller har gjort nogen vred eller ked af det?
- Bed forældrene rejse sig, hvis de svarer ja og blive siddende, hvis de svarer nej.
- Du vil formentlig opleve, at de fleste svarer ja. Spørg nogle af dem, hvorfor de svarer, som de gør.
- Lav en ny slide eller skriv på tavlen: *Vil du selv kontakte forældrene, hvis et barns adfærd eller en situation med barnet har givet anledning til bekymring eller har gjort nogen vred eller ked af det?*
- Bed forældrene rejse sig, hvis de svarer ja og blive siddende, hvis de svarer nej.
- Nu vil du formentlig opleve at forældrene har svært ved at beslutte sig og flere bliver siddende. Spørg nogle af dem, hvorfor. Mange vil formentlig sige, at det kan være svært at tage kontakt og man kan føle, at man blander sig unødigt.

**Brug seancen med aktiv vurdering til at konkludere, at det ikke altid er lige nemt.**

- Men at de fleste forældre typisk gerne vil vide, hvis deres barn har været indblandet i noget. Det vigtige er HVORDAN, man kontakter hinanden, så det ikke opleves som et angreb.

**Vis ovenstående miniguide på smartboardet (eller hvad I nu har) og sæt lidt ord på den.**

**Du kan lade dig inspirere af følgende:**

*”Konflikter er en del af livet. De kan opstå, når vi vil noget forskelligt, eller når vi møder en holdning, som er meget langt fra vores egen. Sådan er det også for vores børn. De fleste konflikter, som opstår i skolen, håndteres i skolen enten af børnene selv eller med hjælp fra en voksen. Og håndteres de godt, bliver de fleste børn hurtigt glade igen.”*

*”En gang imellem vil I som forældre opleve, at jeres barn kommer hjem og er ked af det eller måske vred over noget, som er sket i skolen. Og her er det vigtigt, at I hjælper jeres børn*

bedst muligt videre. Jeres måde at håndtere jeres barns oplevelse på, betyder rigtig meget for, hvordan både jeres eget barn og det eller de andre børn kommer videre.”

“Denne miniguide har nogle enkle redskaber til, hvordan I hjælper børnene videre. Og så er der også fiduser til, hvordan I kan kontakte en anden forælder på en konstruktiv måde.”

**Gennemgå evt. guidens indhold ganske kort.**

**Send efterfølgende et link til miniguiden alle forældre via Aula**

- Sæt evt. lidt ord på, så de forældre, som ikke har været på forældremødet også bliver klædt lidt på.