Princip 3

Konflikt är en del av anknytningen



# Konflikt ingår i alla relationer och i all anknytning. Om man hanterar och förstår konflikter konstruktivt kan de ge nya möjligheter till förståelse, samhörighet och utveckling

Förra veckan…



Den här veckan…



#

* När det uppstår obalans mellan samhörighet och självständighet uppstår ofta spänningar och konflikter
* Alla konflikter är inte bra
* Säkerhet går alltid först
* Att sätta gränser kan göras med lyhördhet och empati

#

#

* Konflikt kan ses som en form av kommunikation
* Vi reagerar olika på konflikt
* Hur vi reagerar på konflikter beror på:
	+ Våra tidigare erfarenheter
	+ Hur vi mår och har det.
	+ Vilken roll konflikter har haft i vårt tidigare liv

# Förbered er för rollspel



Tryck på” **Video**” knappen för att avsluta videoläget.

Fäst gruppledarnas video



# Rollspel 1

*

#

#

Tryck på video för att starta din video igen



Hörde och såg ni rollspelet tydligt?

Rollspel 1-1: Vad kände och tänkte barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-2: Vilket behov tror ni barnet försökte förmedla?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-3: Vad kände och tänkte föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-4: Var föräldern medveten om barnets anknytningsbehov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 1-5: Vad betydde det här händelseförloppet för relationen? Är dörren öppen eller stängd??

|  |
| --- |
|  |

# Förbered er för ett andra rollspel

Klicka på video för att stänga av din video 

Fäst gruppledarnas video!

# Rollspel 2

#

#

#

Tryck på video för att starta din video 

Hörde och såg ni rollspelet tydligt?

Rollspel 2-1: Vad kände och tänkte barnet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-2: Vilka anknytningsbehov visar barnet genom sitt beteende. Är de andra behov än i det tidigare rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-3: Vad kände och tänkte föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-4: Var föräldern medveten om barnets behov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 2-5: Vad betydde det här händelseförloppet för relationen? Är dörren öppen eller stängd??

|  |
| --- |
|  |

# Fastna i konfliktmönster

* Har ni märkt att vi ibland fastnar i mönster av konflikt med andra?
* Det är svårt att uppmärksamma vad den andra säger när man är i konflikt.
* Hårda ord kan sägas både av ungdomen och föräldern. Det kan försämra relationen
* De kan sluta med att vi känner oss sårade, arga och maktlösa.



# Kommunikationsmissar

Q1: Vad “hör” tonåringen när du säger “Kom ihåg att ta med dig dina nycklar” eller “glöm inte jackan”?

|  |
| --- |
|  |

Q2: Hur kommer det sig att de tolkar vad vi säger på det sättet?

|  |
| --- |
|  |

Q3: Vad “hör” vi när vi får svar på tal från våra tonåringar?

|  |
| --- |
|  |

Q4: Hur kan vi tänkas reagera tillbaka?

|  |
| --- |
|  |

#

# Hantera konflikter

* Var medveten om era känslor!
* Ta ett steg tillbaka och fundera på vad ditt barn tänker/känner.
* Var nyfiken och lyssna efter barnets anknytningsbehov.



#

Q: När vi ser att en konflikt är på väg vad kan vi då göra för att reagera på ett sätt som minskar konflikten ock stärker relationen?

|  |
| --- |
| *
 |

#

# Dags att förbereda er för ett rekonstruerat rollspel

Stäng av din video 

Fäst gruppledarnas video!



# Rollspel 3

#

#



Sätt på videon igen

Hörde och såg ni rollspelet tydligt?

Rollspel 3-1: Vad tänkte och kände barnet?

|  |
| --- |
|  |

Roll-spel 3-2: Vilka anknytningsbehov visar barnet genom sitt beteende. Är de andra behov än i det tidigare rollspelet?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-3: Vad tänkte och kände föräldern?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-4: Var föräldern medveten om barnets anknytningsbehov?

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-5: Vad betydde det här händelseförloppet för relationen? Är dörren öppen eller stängd??

|  |
| --- |
|  |

Rollspel 3-6: Vad lade ni märke till när det gäller, kroppsspråket, vad föräldern sa, hur föräldern sa det?

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Rollspel 3-7: Vilket budskap kommunicerade det till tonåringen? |

#

#

* Hur man säger en sak är lika viktigt som vad man säger

#



#

# Reflektionsövningar att fundera över hemma

* Hur hanterar ni konflikter i er familj

* Fundera på om det finns typiska situationer i er familj där det uppstår konflikter?



#

# Ta hem budskap

* Säkerhet kommer först.
* Vi kan förstå konflikt men ändå sätta gränser.
* Det finns många sätt att reagera på konflikter.
* Börja med att ta ett steg tillbaka och tänka på barnets anknytningsbehov.
* Hur vi kommunicerar är viktigt
	+ Vad vi säger och hur vi säger det

* Leta efter tillfälligheter under veckan för att öva på nya sätt.

