



Övning: Att analysera konflikter

Varför?

Målet med övningen är att stärka barnets förmåga att analysera konflikter med kompisar och öka hens förståelse för vad som händer.

Med hjälp av övningen kan barnet gradvis lära sig att

- bättre förstå orsakssambanden i olika situationer
- bedöma faktorerna som ligger bakom situationerna
- observera sina egna och andras handlingar
- bedöma och formulera sina känslor kring olika situationer
- reglera sina handlingar i situationer som väcker starka känslor
- hitta alternativa sätt att agera
- lösa problem

Hur?

Var intresserad av ditt barns kompisrelationer.

För mindre barn, försök att följa med barnens lekar och eventuella meningsskiljaktigheter. För större barn, lyssna och var mottaglig om ditt barn berättar om konflikter med en kompis. Fråga vad som har hänt om du märker att något som rör kompisrelationer tynger ditt barn.

Prata med ditt barn om konflikter med en kompis som du lagt märke till, hen berättat om eller du fått reda på. Gör övningen när situationen och barnet har lugnat ner sig.

Uppmuntra ditt barn att steg för steg berätta vad som har hänt och vad det ledde till. Ni kan använda exempelfrågorna nedan som stöd, skriva de olika stegen som en händelsekedja eller rita dem som en serie.

Ni kan också gå igenom situationen med hjälp av leksaker eller handdockor.

Gör övningen tillsammans regelbundet i 2-4 veckor, därefter varje gång det behövs. Ni kan också gå igenom olika situationer mellan syskon eller leva er in i rollfigurer i berättelser.





Exempel på frågor:

- Vad hände först? Till exempel vad gjorde du eller sade du? / Vad gjorde eller sade den andra personen?
- Vad hände sedan? Till exempel vad gjorde eller sade den andra personen? /Vad gjorde eller sade du?
- Hur slutade situationen?
- Hur kändes det för dig?
- Hur kan det ha känts för den andra personen?
- Vad kan man göra för att lösa situationen eller vad skulle man kunna göra annorlunda nästa gång? Fundera på flera alternativ!
- Vad kan lösningalternativen leda till?
- Fanns det tidigare händelser eller andra saker i bakgrunden som påverkade situationen?

Observera efter 2-4 veckors övning

- Har något förändrats och hur märker du förändringen?
 - Har det varit färre konflikter?
 - Har ditt barn kunnat klara situationerna bättre?
 - Har ditt barn varit på bättre humör?
-



