

Konfliktlösning

Aktivitet: Förstå konflikten - analys



Instruktion till samtalsledaren



Tidsåtgång

30/45 -60 min i par/grupp
+ 15 min för gemensam
reflektion i storgrupp.
Totalt 75 min.



Antal deltagare

6 - obegränsat



Praktiskt

Ett utskrivet arbetsblad
till varje deltagare + till
dig själv.



Förstå konflikten – instruktion

Syfte – Vad ska deltagarna få med sig?

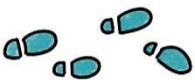


- Ett verktyg till konfliktanalys som ger en ökad förståelse av konflikten samt gör oss mer redo att hantera konflikter konstruktivt.
- Inse värdet i erfarenhetsutbyte.
- En upplevelse av att vi alla har konflikter - enbart att berätta om en konflikt för någon som lyssnar med närvaro kan ge nya värdefulla insikter och idéer till lösningar.



Poäng/lärdomar – Vad ska du vara uppmärksam på att få fram?

- En konflikt består av två delar - en sak och en relation.
- Varför vi måste arbeta med både delarna för att lösa konflikter.
- Värdet av - och eventuella utmaningar med - att få berätta sin historia, att bli lyssnad på och lyssna utan att ge goda råd.



Så leder du aktiviteten – Steg för steg

1. Be deltagarna att sitta själva en stund och fundera på en situation där de upplevde en konflikt. Om några absolut inte kan hitta en konflikt, hjälp dem på vägen genom att fråga efter något frustrerande eller en "jobbig situation". Det måste vara deras eget exempel - inte en konflikt som de har observerat hos andra. (2-5 min)

Följande frågor kan användas som inspiration - skriv gärna på blädderblock:




- *Vad hände?*
- *Vad tänkte du?*
- *Hur gjorde du?*
- *Hur kände du?*

(Denna instruktion finns även i arbetsbladet till deltagarna).



2. Dela in deltagarna i par eller grupper om tre och berätta arbetsgången i aktiviteten utifrån deltagarnas arbetsblad. Understryk att det handlar om att träna analys och lyssnande, inte att lösa själva konflikten. Spelregeln "inga goda råd" införs och skrivs synligt t.ex. på blädderblock.

3. Dela ut arbetsbladet eller visa det med projektorn och gå igenom de olika momenten. Se till att alla får nog med tid att förstå hur de ska arbeta med uppgiften och hur schemat som du ser nedan ska användas (schemat finns på deltagarnas arbetsblad).

 UPPGIFT  DIMENSION	VAD HANDLAR KONFLIKTEN OM?	HUR KAN KONFLIKTEN HANTERAS?
SAK 		
RELATION 		



Avrundning och sammanfattning – Välj efter relevans för din grupp och tid till förfogande

När tiden har gått och grupperna är klara, sammanfattar du (10 min) med hjälp av följande reflektionsfrågor:

- *Hur vad det att arbeta med din konflikt?*
- *Gav detta arbetet nya syn på konflikten och din förståelse av den? Om ja, på vilket sätt?*



- *Hur var det att berätta?*
- *Hur var det att lyssna?*
- *Hur gick det med att inte ge goda råd?*
- *Hur var det att använda schemat?*
- *Vad tar du med som en viktig lärdom från aktiviteten som kan kopplas till din vardag?*

Nämn att detta är ett enkelt verktyg till att börja ta tag i sin konflikt. Genom analysen och att berätta för någon som inte dömer eller vill lösa konflikten skapas nya insikter. I berättandet kan det ligga ett sätt att bearbeta en konflikt och lämna den bak om sig – och/eller att nya idéer till lösningar kommer fram.

Avsluta med att visa uppskattning för att deltagarna delade med sig av sina berättelser och lyssnade på varandra.



Tips - Har du ont om tid eller en stor grupp?

Sätt en kortare tidsram för par/gruppsamtalet och minska din tid för sammanfattning. Till exempel så att du enbart hör några av gruppernas återkopplingar.



Obs!

Påminn deltagarna om att det är viktigt att berättelserna stannar hos de som lyssnat så att man inte återger andras berättelser till personer som inte var med under gruppaktiviteten.