

Konfliktlösning

Aktivitet: Ta dialogen!



Instruktion till samtalsledaren



Tidsåtgång

10 - 15 min i par
+ 15 min för gemensam
reflektion i storgrupp.



Antal deltagare

6 - obegränsat (enklast
om gruppen är ett
jämnt antal)



Praktiskt

En penna eller annan
"talpinne" till varje par.



Ta dialogen – instruktion



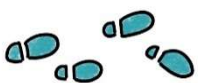
Syfte – Vad ska deltagarna få med sig?

- Förståelse för värdet av att utforska egna och andras åsikter
- Verktyg till att föra en ordentlig dialog i praktiken genom att lyssna, återge den andras åsikt och eventuellt ställa frågor.
- Djupare insikter om dialogens "väsen" eller kvalitet och vad dialog kan bidra med i konfliktlösning



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

- Energin i en dialog är nyfikenheten. Dialogen kräver närvaro, mod och vilja till öppenhet, förmågan att parkera sina egna synpunkter och respekt. Det är lättare sagt än gjort.
- Genom att prova dialogen upptäcker vi skillnaden mellan dialog på riktigt och ett "vanligt" samtal där vi går i diskussion eller debatt, inte helt lyssnar eller är frånvarande utan en bra kontakt.
- Att förstå den andra är inte detsamma som att "ge sig" eller acceptera. Men med en ömsesidig förståelse blir det möjligt att vi kan flytta på oss och kanske hitta helt nya lösningar eller slutsatser som vi inte alls tänkt på innan – tillsammans.



Så leder du aktiviteten – Steg för steg

- 1. Introducera kort aktiviteten** genom att berätta om dialogens förmåga att vara en huvudväg till konstruktiv konfliktlösning. Nämn att vi ofta går i diskussion eller debatt när vi blir involverade eller "drabbade" av en konflikt. Att återkomma till dialogen med fokus på att behålla eller återupprätta kontakten är ett sätt att trappa ner konflikten.
- 2. Be deltagarna gå ihop med varandra i par.**
- 3. Skriv** ett dilemma eller en "het fråga" på tavlan om ett ämne där deltagarna får välja sida: En deltagare är "A och emot", den andra deltagaren är "B och för" frågan. Deltagaren behöver inte själva tycka precis som den åsikt hen



väljer, men behöver vara lojala mot åsikten i första varvet av aktiviteten.
Detta är viktigt för att aktiviteten ska bli till ett lärande.

Frågorna kan till exempel vara av typen:

- *Kan man försvara aktiv dödshjälp (eutanas)?*
- *Kan en skola eller arbetsplats bestämma hur eleverna/personalen ska gå klädda?*
- *När du flyttar till en ny kultur, ska du få ha kvar dina egna kulturella traditioner och värderingar?*

4. Ge tre minuter till deltagarna att diskutera frågan. Understryk att de gärna får ta ut svängarna så att det faktiskt blir en diskussion (och inte ett artig samtal) De får verkligen känna på hur det är när åsikterna går isär.

5. Dela ut en dialog-/talpinne till varje par. En vanlig penna fungerar utmärkt.

6. Instruera deltagarna i dialogen genom att berätta enligt listan under punkt 7: *STEG I DIALOGEN*. Visa gärna först hur det går till i praktiken (i långsamt tempo) med en av deltagarna samtidigt med att du instruerar.

6. Berätta även dessa två spelregler:

1. Den som håller i pinnen, har ordet. Ingen annan får avbryta.
2. Använd inte ordet "men". Orsaken är att det under ett "men" ofta ligger ett "nej". Och ett nej är ett hinder för dialogen. Att ta bort "men" uppmärksammar oss på att vi genom att justera vår kommunikation ganska lite, kan uppnå en stor effekt.

7. STEG I DIALOGEN

A (som är emot) börjar med att hålla i talpinnen och förklarar sin åsikt. Två – tre meningar räcker.

B (som är för) lyssnar för att kunna upprepa (spegla) det som A säger – så noggrant som möjligt. När B pratar ska hen **hålla i talpinnen tillsammans med A**. B ska återge/upprepa vad A sa på ett så noggrant sätt som möjligt.

A godkänner om B nu har återgett uttalandet korrekt. Om inte, får B försöka igen. Båda håller i talpinnen tills A har godkänd Bs uttalande. Då är det Bs tur. A släpper talpinnen till B som nu säger sin åsikt. A lyssnar. Nu är det A som ska spegla/upprepa det B sa och hålla i talpinnen tillsammans med B.



Så fortsätter deltagarna tills alla har känt på vad som händer i dialogen/det finns och så länge det finns energi i rummet, ungefär 3 - 5 minuter.

8. Avrunda

Be deltagarna i par reflektera över hur det var att göra aktiviteten och vilka lärdomar de fick.



Avrundning och sammanfattning – Välj efter relevans och tidsram

Gemensam reflektion (10 min) med hjälp av följande reflektionsfrågor:

- *Hur upplevde ni er kommunikation i första varvet (vanlig diskussion)?*
- *Hur upplevde ni er kommunikation i andra varvet (dialog med talpinne)?*
- *Hur var er hållning till ämnet/frågan – före och efter aktiviteten?*
- *Var det några som ändrade åsikt? Om ja, vad hände? Vad berodde det på?*
- *Om nej, vad berodde det på?*
- *När är diskussion ett bra sätt att kommunicera?*
- *När behövs det dialog?*
- *Hur kan dessa två kommunikationssätt komplettera varandra?*
- *Vilka andra reflektioner har ni på att genomföra denna aktivitet?*
- *Vad tar du med som en viktig lärdom från aktiviteten som kan kopplas till din vardag?*



Tips – Talpinnen kan vara vilket föremål som helst

Både måste kunna hålla i det samtidigt, men kan gärna vara något roligt som t.ex. en morot! Testa gärna att instruera aktiviteten på två kompisar/kollegor innan du ska leda modulen – då blir det enklare att instruera den tydligt.



Obs! – Välj ett ämne som engagerar deltagarna

Då fungerar aktiviteten bäst, till exempel något som diskuteras i media eller på arbetsplatsen. Välj något som inte är för personligt för enbart några av deltagarna, eftersom det kan bli för sårbart när det används i ett träningssyfte.

Det finns inget arbetsblad till denna aktivitet.