

## Find dit konfliktmønster

Hvordan er det egentlig, man reagerer i en konfliktsituation? Og er det altid lige hensigtsmæssigt at reagere på lige netop den måde? Konflikter kan ofte løses på en god og konstruktiv måde, hvis man kender sine egne reaktioner ved konflikter.

### Ide

Mange konflikter kan reduceres eller måske helt undgås, hvis man er i stand til at tackle dem fornuftigt. Både mobning og vold er resultater af konflikter. Derfor er det vigtigt, at eleverne bliver fortrolige med deres eget konfliktmønster for bedre at kunne tackle vanskelige situationer fremover.

### Det kan øvelsen bruges til

Øvelsen giver en øget forståelse for begrebet konflikt og for den måde, eleven typisk tackler opståede konflikter. Det gør det lettere at forstå sine egne og andres reaktionsmønstre, når der opstår problemer.

### Sådan kan du lave øvelsen

Eleverne bliver præsenteret for de tre typiske reaktionsmønstre (angribe, forsvinde og dialog), se materialebeskrivelse 33. Herefter skal hver enkelt elev - for sig selv - reflektere over følgende tre spørgsmål:

1. Hvordan plejer han/hun at reagere i forbindelse med opståede konflikter?
2. Hvordan kunne man godt tænke sig at løse konflikter?
3. Tænk på to gode oplevelser, hvor en konflikt blev løst - hvordan? Når den enkelte elev er færdig, sætter man sig sammen to og to og taler om konfliktmønstrene.

### Materialer

Materialebeskrivelse 14  
*STOP mobning på arbejdspladsen*

Materialebeskrivelse 33  
*Tre svar på konflikter*