



## FÖRHANDLINGSFÄRDIGHETER – PÅVERKAN OCH DELTAGANDE

### **KNUFFANDE PAR**

Konflikter eller strider kan inte lösas om inte alla parter vill hitta försoning och uppnå fred. En ömsesidig vilja att sluta försvara bara de egna fördelarna kan å sin sida befria situationen och ge en möjlighet till att nya lösningar föds.

#### **VAD HANDLAR ÖVNINGEN OM**

- Tid: ca 5–10 minuter + diskussion
- Eleverna står parvis öga mot öga och knuffar varandra.
- När knuffandet avbryts FÄR de en befriande och avslappnande upplevelse.

#### **ÖVNINGENS MÅL**

Övningen åskådliggör hur vi ofta beter oss i en konfliktsituation. När vi bråkar med någon försöker vi ”knuffa” fram vårt budskap. När vi slutar att knuffas är upplevelsen befriande och avslappnande. På samma sätt blir konfliktlösning möjlig när båda parterna slutar trycka på de egna fördelarna.

#### **ÖVNINGENS GÅNG:**

Alla deltagare ställer sig stående parvis ansikte mot ansikte. Be paren att sträcka sina armar rakt fram i axelhöjd så att deras handflator rör vid varandra. Be dem att knuffa varandra med handflatorna och hela armarna. Placera paren tryggt så att ingen till exempel faller eller ramlar farligt.

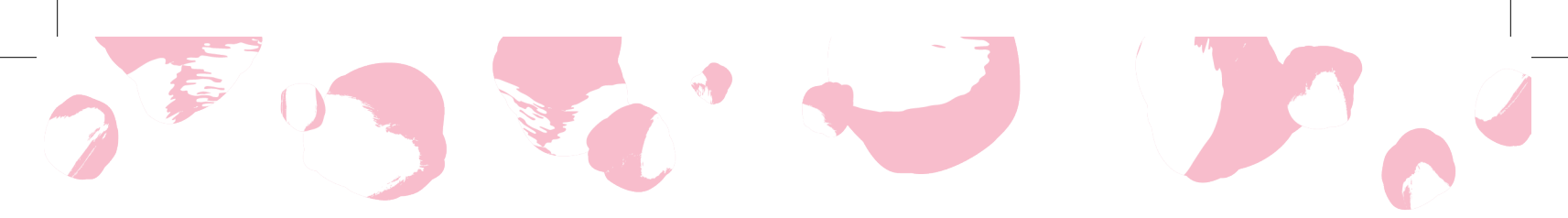
När paren har knuffat varandra en liten stund och upplevt hur det känns, låt dem ännu knuffa en stund och be dem sedan plötsligt att sluta. Be deltagarna att känna efter i lugn och ro hur befriande det är att ha slutat knuffa.

Det här sker när vi har en konflikt eller strid med någon. Var och en av oss försöker ”knuffa” fram vårt budskap.

#### **ATT FUNDERA PÅ EFTER ÖVNINGEN:**

Fråga eleverna (eller be dem skriva ner sina svar i ett häfte eller på ett papper):

- Hur kändes det att knuffa en annan?
- Hur kändes det att sluta knuffas?

- 
- Vilken inverkan har det här enligt er när ni försöker lösa något bråk med någon?
  - Har ni personliga erfarenheter av sådana här situationer (antingen av att knuffa eller av att sluta knuffa)? Hurdana följder har det här haft?