



## VÄXELVERKAN OCH EMPATI – PÅVERKAN OCH DELTAGANDE

# HUR REAGERAR DU NÄR MÄNNISKOR RUNT OMKRING DIG GRÄLAR?

Olika saker har ofta många olika grunder och allt påverkar allt. Det är bra att bli medveten om sin egen inställning till konflikter och tänka på olika synvinklar på saken. Bakom allt beteende finns något behov, tillfredsställt eller otillfredsställt. Många behov är universella, dvs. gemensamma för alla människor. Ingens behov är mera rätt eller fel än någon annans. Ingen får utsättas för tvång. Saker behöver få ta den tid som de kräver.

## VAD HANDLAR ÖVNINGEN OM

- Tid: ca 30 minuter
- Fråga eleverna om hur de förhåller sig till olika konfliktsituationer i sina liv
- Genom tilläggsfrågorna identifierar eleverna de behov som de och konflikternas olika parter försöker tillfredsställa genom det de gör

## ÖVNINGENS MÅL

Övningen har som mål att eleverna ska bli medvetna om sin egen inre dialog under konflikter. Efter det är det lättare att välja ett lämpligt sätt att agera i olika situationer. Frågorna som följer är planerade för att fungera som stöd för ett konstruktivt reflekterande. Det är bra att skriva ner svaren.

## ÖVNINGENS GÅNG:

Be eleverna observera vad de tänker när människor i deras närhet grälar. Be dem speciellt uppmärksamma de tankar som får dem att tveka i fråga om att börja medla när de inte direkt blir ombudade att göra det.

Det kan vara tankar av typ:


”Det är deras egen sak att lösa det här!”

”Jag borde inte blanda mig i det här”

”Bara de inte börjar gräla på mig på samma sätt”

Fråga eleverna vilka behov de försöker tillfredsställa på det här sättet. Exempelvis:

- behovet att bli accepterad
- behovet att inte bli antastad

- 
- behovet av skydd
  - behovet av trygghet
  -

Fråga sedan eleverna vilka av deras behov som inte tillfredsställs när du förhåller dig på det sättet. Exempelvis:

- behovet av respekt
- behovet av ärlighet
- behovet av förståelse
- behovet av fred
- behovet av att inte bli antastad
- behovet att uttrycka sig
- behovet att främja välmående

Efter detta fråga vilka behov hos de människor som är med i konflikten du försöker tillfredsställa när du tänker och förhåller dig till konfliktsituationen på det här sättet. Exempelvis:

- behovet av autonomi
- behovet att inte bli antastad
- behovet av respekt

Fråga sedan vilka av deras behov som kanske inte tillfredsställs när du agerar och tänker på det här sättet. Exempelvis:

- behovet av skydd
- behovet av trygghet
- behovet av att inte bli antastad
- behovet av fred
- behovet av stöd
- behovet av empati
- behovet av uppmuntran
- behovet av förståelse
- behovet att bli hörd och sedd

Fråga slutligen: Hur tänker du i framtiden agera i en motsvarande situation?

## **ATT FUNDERA PÅ EFTER ÖVNINGEN**

Den här övningen har inga korrekta svar, men den kan hjälpa eleverna att förstå olika parter. Varför beter sig olika personer som de gör? Man kan också fundera över vems behov eleverna tycker det är viktigast att tillfredsställa.

Var noggrann, så du inte sätter skulden på någon. Känn efter vilken dynamik och mögenhet det finns i gruppen och bestäm utgående från det vilka ämnen du lyfter fram och hur.

*En bearbetning av Liv Larssons bok i finsk översättning, Sovittelun taito*