

KORTA, AKTIVERANDE ÖVNINGAR FÖR ATT VÄCKA TANKAR OM KONFLIKTLÖSNING

Genom att bli medveten om sina egna beteendemodeller och tankar kan man förbättra både sitt eget och omgivningens välmående. Bråk är en naturlig del av det mänskliga, men konflikter är som att vara mörkrädd: då ljuset tänds försvinner även rädslan. Då man bekantar sig med känslor i konflikter på ett sätt som är anpassat till ens ålder och utvecklingsnivå kan man förhindra att konflikter föds i det egna livet och i omgivningen.

VAD HANDLAR ÖVNINGEN OM

- Tid: ca 5–15 minuter per övning
- I övningarna ombeds eleverna att genom diskussion fundera på och beskriva hur de förhåller sig till bråk i omgivningen
- De olika tankarna kan fördjupas med andra korta diskussionsuppgifter

ÖVNINGENS MÅL

Med hjälp av de här korta övningarna kan eleverna bli medvetna om de fördomar som de har om konfliktsituationer som dyker upp i samhället och som berör dem själva.

ÖVNINGENS GÅNG:


Till den här övningen hör många korta delar som går att kombinera eller välja enligt behov och den tid som finns till förfogande.

Övning i att föreställa en konflikt

Målet med övningen är att få eleverna att bli medvetna om hur de själva agerar i konflikt-situationer samt att fundera på sina egna sätt att reagera. På så vis kan eleverna även utveckla en bättre förståelse för andra människor och andras konflikter.

Ställ dig i mitten av rummet och säg följande till eleverna:

- Föreställ er att jag är en konflikt. Fundera på hur ni skulle reagera då ni möter konflikten personligen eller märker att den uppstår och försiggår i er närhet.
- Efter det ska ni ställa er någonstans i rummet i förhållande till mig, på ett sätt som visar er första reaktion på konflikten eller bråket i fråga.
- Fundera medvetet på er kroppsställning, blickens riktning och distans till konflikten.



Då eleverna har hittat sin egen plats i rummet i förhållande till dig, be dem att förklara varför de står just på det stället. (En elev ville exempelvis så långt bort från konflikten som möjligt, ville inte se den, ville vara nära för att lösa konflikten eller stannade på ett bekvämt avstånd för att betrakta osv.)

Du kan också fråga: Om det här representerade er första reaktion, vad skulle vara nästa reaktion, nu då du funderat på konflikten?

Om gruppstorleken är t.ex. 20 elever lönar det sig att reservera åtminstone en halvtimme för övningen.

Övning i att utveckla ett bråk

Målet med den här övningen är att hjälpa eleverna att förstå vad olika konflikter kan handla om. Gå runt i gruppen och fråga av eleverna: "Vad har du som du till och med kunde kämpa för med fara för ditt liv om någon försökte ta det från dig?" (Det här kan vara ett föremål, en konkret sak eller något abstrakt och okroppsligt, t.ex. ett rykte.) Fråga därefter av var och en: "Varför är det här viktigt för dig?"

Diskutera vilka saker som det kämpas för i olika konflikter som ni känner till.

Filmklipp om Nagorno-Karabachs fredsprocess: Peacefull.

Titta tillsammans på filmklippet på adressen <https://www.youtube.com/watch?v=M3DxALDuBJI>.

Möjliga diskussionsämnen efter att ni tittat på videon:

- Vilket var budskapet i den tecknade filmen? Efter diskussionen kan du berätta en historia: Personerna i filmklippet var ungdomar som lever mitt i konflikten i Nagorno-Karabach. De är redan den andra generationen som lider av den olösta konflikten. De upplever att den kontinuerliga konflikten har förstört deras föräldrars liv och nu gör den detsamma med dem – tonåringar och personer i 20-årsåldern.
- Hitta exempel på konflikter både på personligt och internationellt plan som länge har hållit på utan att man har kunnat nå en lösning. Vad har hänt? Man måste ta tag i konflikter i ett så tidigt skede som möjligt innan våld skapar oåterkallelig förödelse och de kvarstående kontakterna och förhållandena bryts.
- Hur påverkas konflikter av olika stereotyper om människogrunder? Hur skapas och upprätthålls stereotyper, och vem skapar dem? Fundera på stereotypernas del i konflikter som ni själva varit med om. Förändrades uppfattningen om motparten till endimensionell och svartvit? Hur påverkade detta förmågan att behandla konflikten? Hur är det på en internationell nivå, konflikter som ofta också påverkar Finland – hur ser man på motparten i dessa situationer? Försöker ni förstå dem eller förlitar ni er på enkla generaliseringar?



Tändstickor – filmklipp

Titta tillsammans på filmklippet på adressen <https://www.youtube.com/watch?v=CZDCjhgJe0>.

Möjliga diskussionsämnen efter att ni tittat på videon:

- I vilket skede började konflikten? Vad handlar den om? Definiera vad skillnaden är mellan konflikt, fred och våld (eventuell referens: Galtung).
- Hur kunde man ha stoppat konflikten? Hur kunde man ha förhindrat att konflikten eskalerat? Konfliktlösningsarbete och fredsmedling kan utföras när som helst under ledning av många olika aktörer och i flera olika former, men ju tidigare desto bättre. Det är alltid bättre att förhindra bråk på förhand än att låta våldet orsaka förödelse.
- Kan man från animationen dra paralleller till någon situation i det verkliga livet? Hurdana konflikter som kan ha utvecklats på det här sättet kan ni komma på? Samma grundmönster återkommer på alla nivåer av konflikter, allt från bråk mellan personer och grupper till internationella konflikter (eventuell referens: Galtung)

Andra korta övningar med mål är att göra eleverna medvetna om sina egna tankar och reaktioner i konfliktsituationer.

- Att försvara sig: be eleverna beskriva (antingen muntligt eller skriftligt) en situation där de känt sig utnyttjade men där de försvarade sig. Ifall eleven inte kommer på någon sådan situation kan man även ge exempel från någon historisk händelse.
- Vad skulle du göra...? Gå till varje elev och be dem svara på den här frågan: "Om du såg att ett bråk höll på att utvecklas mellan två personer som du inte känner sedan tidigare, vad skulle du göra eller hur skulle du agera?"
- Då jag blir osams med någon: Gå till varje elev och be dem komplettera följande mening: "Då jag blir osams med någon, gör jag vanligen så att jag..."