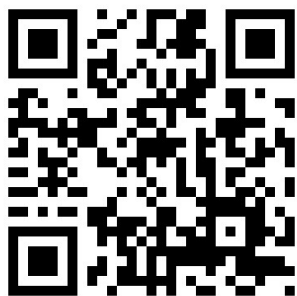


ADHD

Konflikthåndtering

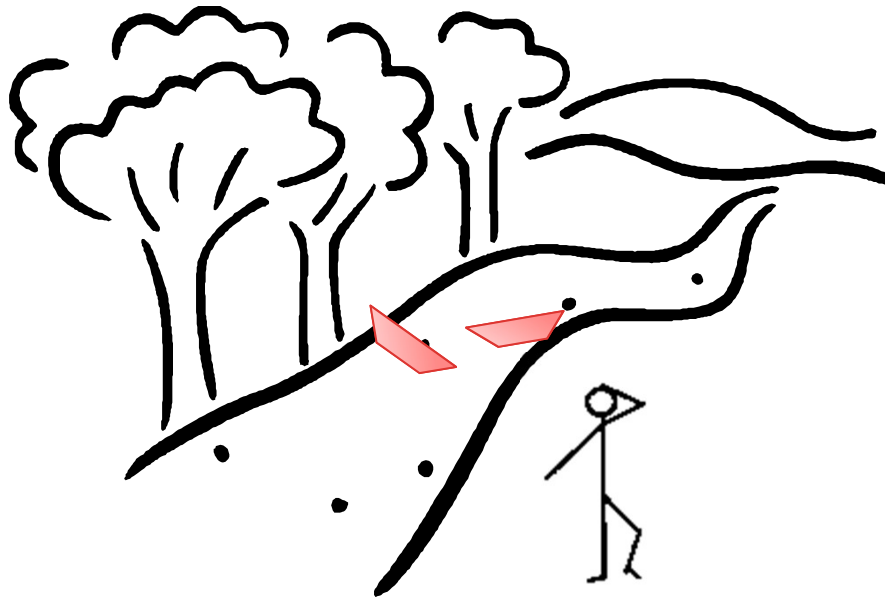
modul 2



www.jhoconsult.dk

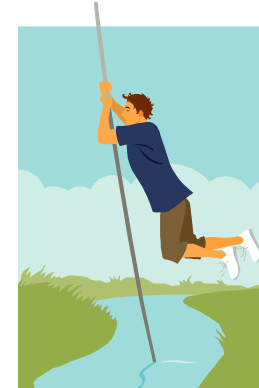
Fra problem til udfordring

- En opsummering



Fokus på problemet
fjerner fokus fra mål og
muligheder

Fokus på udfordringen
holder fokus på mål og
muligheder.



Konfliktformulering

1. Alene: Find egen konflikt du vil arbejde ud fra i denne weekend
2. Med din gruppe/sidemand: Formuler den nu som en udfordring – husk at den skal indeholde en beskrivelse af dit mål, så det begynder at blive mere tydeligt for dig.

Eksempel på en konflikt, beskrevet som en problemstilling:

Jeg kan ikke tale med min søn

Eksempel på denne konflikt, nu beskrevet med fokus på målet:

At kunne komme til at føre gode samtaler med min søn,
hvor vi begge føler os hørt og forståede

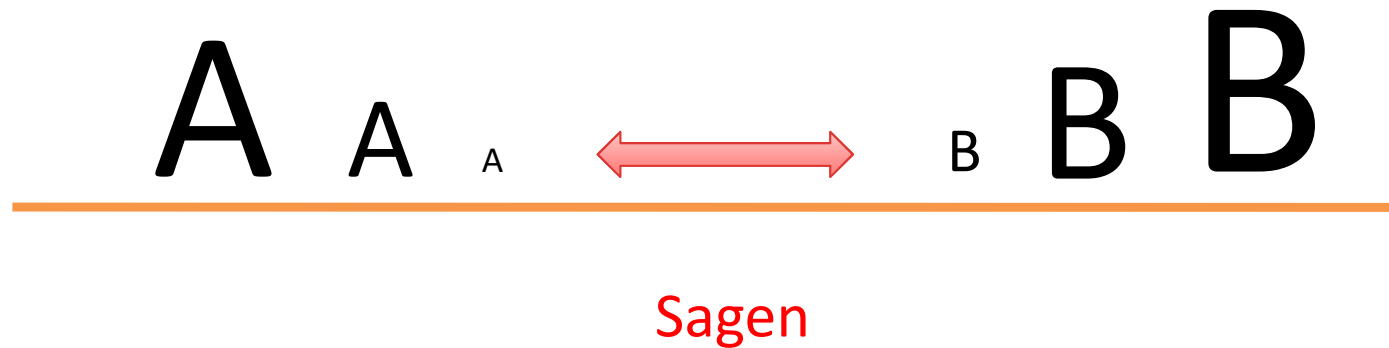
Lykken afhænger af hvordan jeg ser på:



Anvendt anerkendelse:

1. Find det, der presser dig mest i forhold til andre.
2. Forestil dig så at du er på tur med tre andre i en lille bil sydpå, en 36 timers køretur, og at disse tre personer har den adfærd.
Hvordan vil du umiddelbart få det?
3. Du skal nu vælge at håndtere denne situation ved udelukkende at ændre din egen tænkning. Hvordan vil du gøre, hvad vil du tænke. Kravet er alle i bilen skal være glade og tilfredse. De andre er det allerede, så nu mangler vi kun dig...

Argument samtalen



*En konflikt er en
position uden dialog.*
David Cambell.

Marianne Grønbæk
Henrik Pors

Semantiske polariteter en dialogskabende model.

Ingen konflikter

Fordel ved:

Mange konflikter

- Der er ro til at tænke
- Man er glad
- Tid til at udvikle sig

- Man bliver god til at løse dem
- Mulighed for at blive klogere
- Mulighed for at se på sig selv

Marianne Grønbæk
David Cambell

Øvelse 1

Find den største udfordring mellem jer

Find frem til hvad der er dilemmaet

Find en overskrift for dialogen

Tegn en semantisk polaritet der indeholder det
I har fundet frem til

Øvelse 2

A ell. B finder ud af, hvem af dem der har mest i klemme og starter så med at spørge ind til tre gode ting her

Herefter er det den andens tur til det samme

På skift gentager man så det den anden synes var godt. Hvis man ikke kan huske, må man spørge

Nu finder I frem til hvilke aftaler der så kan laves, hvor begge gode muligheder er med

At finde det gode motiv

Godt motiv

Uhensigtsmæssig
handling

Negativt
resultat

Erfaring

Vil du have det nemmere, så
fokuser mere på motiver!

Samme motiv

Hensigtsmæssig
handling

Positivt
resultat

Øvelse med egne gode motiver:

Find din sidste uhensigtsmæssige handling.

Hvad var det der var uhensigtsmæssigt?

Hvad var dit gode motiv?

Hvad tænker du ville være smart at gøre næste gang?

Hvilket positivt resultat vil det give?

Øvelse med barnets gode motiver:

Find barnets sidste uhensigtsmæssige handling

Hvad var det der var uhensigtsmæssigt?

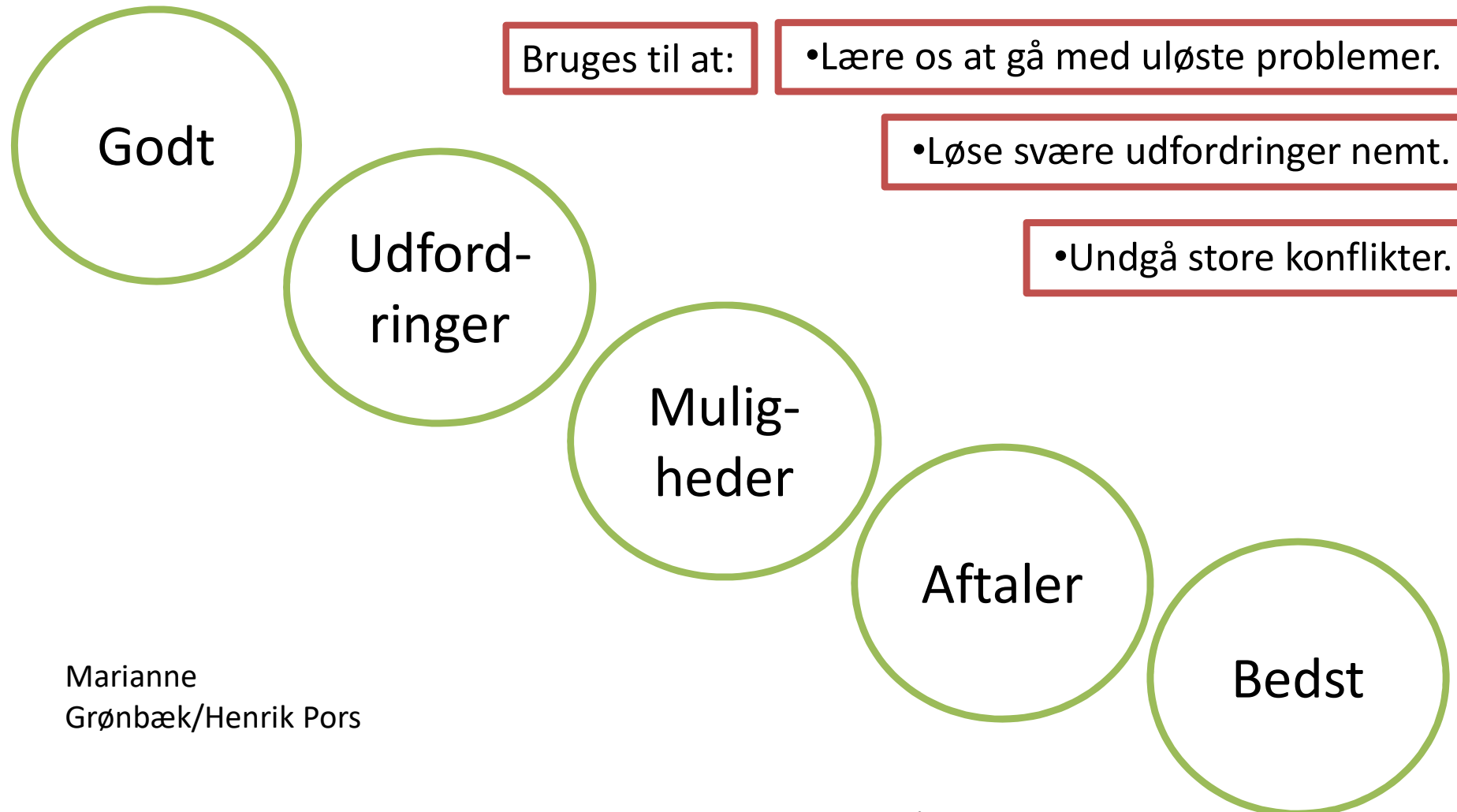
Hvilke gode motiver kunne der være?

Hvilke konkrete spørgsmål kan du stille for at undersøge motiverne?

Hvad tænker du ville være smart at gøre næste gang?

Hvilket positivt resultat vil det give?

Vækstmodellen:



Marianne
Grønbæk/Henrik Pors

Ved at gå med en uløst konflikt

Hvad er
godt ved
det

Hvilken
udfordring
er der ved
det

Mulig-
heder

Cirkel
omkring
tre
vigtigste

Hvad har
været
bedst

Marianne
Grønbæk/Henrik Pors

Hvad er lykkedes omkring den selvvalgte konflikt?

Hvad er lykkedes?
Hvad gjorde at det lykkedes?

Hvad mere ønsker jeg skal lykkes?

Muligheder.
Sæt cirkel rundt om dem du vælger til.

Hvad har været det bedste.

Marianne
Grønbæk/Henrik Pors

Hvad går godt

Hjælpe spørgsmål:

- Hvad går godt....?
- Hvad er vi gode til....?
- Hvad er godt vi ved.....?
- Hvad er godt vi gerne vil.....?
- Hvad er godt vi tror på....?
- Hvad er godt vi håber på.....?

Godt

Hvilke udfordringer er der

Hjælpe spørgsmål:

- Hvad vil jeg gerne blive bedre til....?
- Hvad vil jeg gerne kunne....?
- Hvordan vil jeg gerne have det.....?
- Hvad vil jeg gerne have til at fungere.....?

Udford-
ringer

Muligheder i forhold til udfordringer

Hjælpesætninger:

- Jeg tænker at det kan lade sig gøre på denne måde....
- Jeg vil lære det ved....
- Vi kan samarbejde om det, ved at.....
- Jeg kan bede om hjælp når.....

Mulig-
heder

Aftaler i forhold til muligheder

Hjælpesætninger:

- Jeg indgår i den her aftale, på følgende måde....
- Jeg vil gerne invitere dig, til at indgå i den her aftale omkring....

Aftaler

Det bedste ved hele den her proces

Hjælpesætninger:

- Det bedste for mig har været, at vi....
- Det bedste for mig har været, at jeg.....

Bedst

For at kunne tænke og handle anerkendende:

Til refleksion -

I rammen af anerkendende tilgang:

1. Hvordan skal man tænke, om forskellige tanker og tilgange omkring et emne?
2. Hvad skal man acceptere, omkring mennesker generelt?
3. Hvad er det vigtigt at forstå, omkring den andens personlighed?
4. Hvad bør man altid lede efter, i forståelsen af sammenhængen?
5. Hvad kræver det i forholdet til en selv?
6. Hvad kræver det af en selv, i forholdet til den anden?