

Konflikttrappen



Trin	Hvad kan I gøre?
Trin 1 – Lille uenighed Vi er ikke enige om noget småt.	Tal det igennem og lyt til hinanden.
Trin 2 – Irritation Jeg bliver irriteret eller vred.	Tag en pause – tæl til 10 og træk vejret.
Trin 3 – Højere konflikt Vi råber, eller en af os bliver ked af det.	Bed en ven om hjælp til at tale sammen.
Trin 4 – Stort skænderi Vi kan ikke selv finde en løsning.	Bed en voksen om hjælp.
Trin 5 – Fastlåst konflikt Vi taler ikke til hinanden mere.	En voksen hjælper med en samtale, hvor alle bliver hørt.

Konflikttrappen viser, hvordan en uenighed kan udvikle sig – og hvad I kan gøre på hvert trin for at finde tilbage til en god stemning. Brug plakaten som fælles sprog: "Hvilket trin er vi på lige nu?"

