



# Planera för bråk

## Övningsmaterial

### Krisplan

#### **Instruktioner:**

Gör en planering för nästa gång ni hamnar i konflikt, lite som att ni gör en plan för om det skulle börja brinna. Vad ska ni göra, tänka på och vad ska ni inte göra? Detta kan hjälpa till att undvika destruktiva mönster och skapa en tryggare miljö för båda.

*Exempel på kan vara:*

- "Ingen av oss får avbryta den andra"
- "Vi ska hålla oss till ämnet och inte dra upp gamla konflikter"
- "Vi får inte använda förolämpningar eller nedlåtande kommentarer"
- "Vi har ett stopp-ord som betyder att vi behöver avbryta samtalet och pausa en längre stund".

**Reflektion:** Vad kan göra det svårt att hålla sig till planeringen?

**Ungdomsmottagning**

**Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdoms-mottagning](http://www.vgregion.se/ungdoms-mottagning)

