



: Reflektera över våra konflikter

Patientmaterial

Syfte: Att synliggöra hur roller och ansvar ser ut idag, och hur båda upplever fördelningen.

Kan göras i samtalet med terapeuten eller som hemuppgift.

- **1. Vad brukar sätta igång en konflikt mellan oss?**
 - Tänk på tidigare gräl eller missförstånd. Vad var det som ledde till att ni hamnade i konflikt? Var det något särskilt som gjorde att ni inte kunde lösa det?
 - Hur reagerar jag när jag känner mig missförstådd?
 - Reflektera över era egna reaktioner när ni upplever att den andra personen inte förstår er. Är ni snabba på att försvara er eller stänger ni av och undviker konflikt? Hur kan ni reagera annorlunda nästa gång?
- **2. Vilka ord eller handlingar gör att jag känner mig sårad under en konflikt?**
 - Utforska tillsammans vilka specifika saker som gör att ni känner er sårade eller osäkra. Kan ni komma överens om att undvika dessa ord eller handlingar i framtiden?
- **3. Vad är min största rädsla när vi har en konflikt?**
 - Det kan handla om rädslan att förlora den andra personen, att inte bli förstådd, eller att bli övergiven. Att prata om dessa rädslor öppet kan minska spänningar och hjälpa er att vara mer medkännande.
- **4. Hur vill vi att våra konflikter ska sluta?**
 - Tänk på hur ni vill känna när konflikten är löst. Vad skulle vara en bra avslutning på en konflikt? Hur kan ni hjälpa varandra att komma till en lösning som båda känner sig bekväma med?

**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

