

# Innehållsförteckning

## **Inledning 7**

### **DEL 1 Teoretiska grundstenar 15**

1. Kraft till förändring. Två spiraler 17
2. Grundläggande mänskliga behov 20
3. Självkänslan och metaforen Krukan 24
4. Konflikters dynamik och upptrappning 29
5. Olika sätt att hantera konflikter 44
6. Kommunikation 51
7. Känslor 62
8. Förhandling och problemlösning 73
9. Medling 88
10. Mobbning 115

### **DEL 2 Praktiska tillämpningar 133**

11. Fallbeskrivning 135
12. Gränssättning med respekt 154
13. Trygghet 162
14. Allas lika värde 170
15. Maktkamper. Paradigmskifte 176
16. Konfliktlösning 187
17. Sociala berättelser och seriesamtal 208
18. Pedagogiska samtal, personal 219

### **DEL 3 Bilagor 229**

1. Metoder: Brainstorming, forumspel 231
2. Peters dag 232

3. Konflikttrappan 234
4. "Foundations" 236
5. Att skilja mellan observation, känsla, behov och önskan. Inspirerat av Nonviolent Communication, NVC 238
6. Jag-budskap 239
7. Lyssnande enligt Conflict Resolution Network, CRN 241
8. Lyssnarövning 243
9. a) Träning i jag-budskap för vuxna 244  
b) Träning i jag-budskap för barn och ungdomar 246
10. Känslor – behov 248
11. a) Hantering av känslor 249  
b) Negativa känslor 250
12. Råd vid konfliktlösning och förhandling 251
13. Nedtrappning av konflikten. Vinna-vinna-förhandling 252
14. Kartläggning av konflikt 253
15. Hantering av konflikter, processen. Två sätt att tänka 258
16. Medling: Definition, användningsområden, medlaren och parterna 259
17. Medlingsprocessen 260
18. Frågor till elever a) åk 2-4, b) åk 5-9, c) fsk- åk 1 262

## **Referenser 271**

**För skola, fritidshem och föräldrar särskilt rekommenderad  
litteratur. Webbadresser 279**

## **Sakregister 281**

## **Personregister 289**

## INLEDNING

Vi ser ett behov av att införliva modern kunskap om konstruktiv konflikthantering och förebyggande av destruktiv utveckling – det vi förkortat har kallat konflikthantering<sup>1</sup> – med vardagen i hem och skola. Vi talar t o m om *ett nytt "paradigm", ett sätt att tänka, som i väsentliga delar skiljer sig ifrån det som vi ganska ofta ser i dag*. Det paradigm vi förespråkar handlar om att se till allas grundläggande behov och *inte straffa och hota utan hitta andra vägar som bygger på dialog och förhandling* där allas självkänsla är lika viktig att ta hänsyn till. Man kan också tala om allas lika värde – att det *verkliga* gäller att inte döma – och att söka lösningar där alla "vinner", d.v.s. får sina behov tillgodosedda. Den här boken handlar om dessa andra vägar.

När vi säger att vi tar avstånd från straff och hot innebär det något väsentligen annorlunda mot det som idag ofta förekommer, särskilt när vi vuxna känner oss trängda och kanske ganska maktlösa. Man talar om "konsekvenser" och brukar då mena *negativa konsekvenser*, d.v.s. någon typ av *straff*, för att barnen ska lära sig ett annat beteende. Det kan visserligen fungera på kort sikt, men ofta leder det till 1 försvarshandlingar som ibland uppfattas som trots, 2 hämndkänslor, 3 dåliga relationer, och 4 i längden brist på god självkänsla. Dessutom, om det handlar om bristande förmåga hos barnet, hjälper det inte att visa vad som *inte* är acceptabelt. Barnet behöver lära det positiva beteende som förväntas. Man kan i dialog träna konstruktiv konflikthantering. (Jfr. Greene bl.a. kap. 8 ss 77-86.)

Det här sättet att tänka medför inte att vi sopar marken framför barnen och låter dem bete sig hur som helst. *Konsekvenser av sina handlingar* får de ta. De uppmärksammas på vad som händer när de gör si eller så och de får hjälp att hantera situationer så att resultatet blir positivt. Vi skiljer mellan "naturliga konsekvenser" – det som sker av sig självt – och straff (eller hot om straff), det som sker genom vår medvetna förskyllan.

Vi ger en teoretisk grund samtidigt som vi utifrån situationer från verkligheten visar på alternativa sätt att hantera vardagen där vi förespråkar "det nya paradigmet". Vi vill ge verktyg för konstruktiv konflikthantering. Vad betyder det? Låt oss ge ett par exempel: Ett barn är utagerande och *provocerande*. Hur tänker du, och hur hanterar du det? Ett barn blir utanför i lek. Vi tar upp hur man kan träna barn i god samlevnad. Barn kommer i konflikt med varandra av olika anledningar.

---

<sup>1</sup> "Konflikthantering" i vår mening innefattar *främjande* av samarbete och goda relationer, *förebyggande* av destruktiv utveckling i relationer och konstruktiv *hantering* av konflikter när de uppstår.

Ett kapitel handlar om medling. Samma förhållningssätt kommer till nytta vid konflikter mellan barn, mellan vuxna och mellan vuxna och barn.

Den här boken handlar om konflikter och konflikthantering i vardagen. Tänkandet, som ligger i det som vi litet optimistiskt kallar ”det nya paradigmet” (”optimistiskt” därför att vi ser både framsteg och bakslag i samhällsutvecklingen), går emellertid lika bra att tillämpa på globala frågor som lokala. Det finns stora likheter mellan konflikter på global och lokal nivå, något som en av oss, Karin, har visat på i sin avhandling och även i dess svenska, omarbetade version *Lära leva samman: Undervisning i konflikthantering. Teori och praktik. (2001)*<sup>2</sup> Det innebär att träning i konstruktiv konflikthantering också utgör ett fredsarbete. Avhandlingens titel *Violence Prevention and Conflict Resolution. A Study of Peace Education in Grades 4–6 (1999)* visar mer än den svenska versionen på sambanden mellan mikro- och makronivåerna, alltså lokalt och globalt. När man lär om konflikters uppkomst och mekanismer och tränar konstruktiv hantering av konflikter innebär det fredsundervisning, som givetvis innehåller mycket mer än detta. I denna bok har vi begränsat oss. Ändå finns det tydliga samband med arbetet för mänskliga rättigheter och mot diskriminering och främlingsfientlighet när vi betonar *allas* lika värde. När vi ägnar ett helt kapitel åt grundläggande mänskliga behov tänker vi på individers psykiska och fysiska hälsa men även på att samhällen bör grundas på att tillfredsställa mänskliga behov, något som bl.a. Burton (1979) framhållit. Det förebygger våld och leder till fred.

Om vi har lärt oss att se andras perspektiv, om vi har andra sätt att handla än att ge igen eller undvika konflikten (ge efter eller låtsas som inget), då kan vi komma ifrån att tänka i hämnd och i stället skapa tillit; ge vänskap och kärlek i stället för att skapa fiender. Det gäller alla nivåer.

När man vant sig att tänka utifrån andras perspektiv lokalt i sitt eget liv (t ex vid träning i skolan), får man ett sätt att tänka som påverkar ens ställningstagande också när det gäller globala politiska frågor såsom flyktingproblematik och konflikter mellan länder. Konfliktkunskap ger insikter i orsaker till konflikter, upptrappning och nedtrappning. När man utgår ifrån grundläggande mänskliga behov upptäcker man mönster som gör konflikterna begripliga. Det ger också verktyg och förhållningssätt som är fruktbara.

Vi är alla uppvuxna i en delvis våldsam kultur. När vi människor känner oss illa behandlade eller mår dåligt blir det lätt så att vi ser fel och skuld hos andra, kanske oss själva. Vi angriper på olika sätt – ofta för att skydda vår egen självkänsla eller bara för att vi är arga, eller besvikna eller påverkas av någon annan negativ känsla. Ibland är det för att vi inte tänker oss för eller för att vi inte förstår bättre. Att träna kommunikation och hanter-

---

<sup>2</sup> Se [www.tradet.org](http://www.tradet.org). Där finns bl.a. avhandlingen i sin helhet.

ing av känslor hos oss själva och andra innebär en livslång uppgift – som är meningsfull och fascinerande, tycker vi. Vi påverkar ständigt andra – positivt eller negativt. Därför, när vi hanterar konflikter konstruktivt, verkar vi för en ”fredskultur”.

Vad är då en fredskultur?

Vi definierar *fred* som motsats till våld, och *våld* innebär skada på människor eller djur. En *fredskultur* är alltså en kultur där människorna verkar för att skada så litet som möjligt. Man kan också försöka definiera begreppet i positiva termer, alltså vad det är, i stället för vad det inte är. Det är litet svårare, men låt oss försöka: En fredskultur är en samhällskultur där framträdande drag är att människors grundläggande behov i stor utsträckning blir tillfredsställda. (I kapitel 2 ska vi ta upp grundläggande behov.) Det är således ett samhälle som präglas av kärlek, hänsyn, omhändertagande, tolerans, lika värde. Det är ett samhälle som främjar livet. Det är ett samhälle där människor inte lämnas utanför utan deltar i för dem meningsfulla verksamheter. Ja, det är ett demokratiskt idealsamhälle. Vi säger inte att vi kan nå dit, men att verka *för* en fredskultur tycks oss i högsta grad meningsfullt.

Den norske fredsforskaren Johan Galtung (1969, 1996) har myntat begreppet strukturellt våld, ett våld som är inbyggt i strukturerna och visar sig i ojämlikt fördelad makt och därför ojämlika livsvillkor. Dess motsats är social rättvisa. För fred krävs rättvisa. I en fredskultur minskar klyftorna mellan fattiga och rika. Det gäller individer och grupper, alltså på mikro-, meso- och makronivå.

FN:s generalförsamling har utropat det nu avslutade decenniet (2001-2010) till ”*Det internationella årtiondet för en freds- och ickevåldskultur för världens barn*”. Tyvärr har man i Sverige officiellt och i massmedia inte ordat mycket om detta. Det menar vi är synd. Den här boken tänker vi oss som ett bidrag.

Vår svenska läroplan (Lpo 94, Lpf 94), som gäller till den 1 juli 2011, fastställer riktlinjerna för det som kommit att kallas för värdegrunden: Grundläggande i skolans arbete är demokratiska värderingar och att varje människa ska respekteras. ”Skolan har en viktig uppgift när det gäller att förmedla och hos eleverna förankra de värden som vårt samhällsliv vilar på. Människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet med svaga och utsatta är de värden som skolan skall gestalta och förmedla.” (s 5) Motsvarande skrivning finns på sidan 4 i den nya läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr 11).

Den goda miljöns betydelse för lärande framhålls. ”Personlig trygghet och självkänsla grundläggs visserligen i hemmet, men skolan har en viktig

roll härvidlag.” (s 8 i Lpo 94, Lpf 94 och motsvarande återfinns på s 7 i Lgr 11.)

Träning i konstruktiv konflikthantering i tidig ålder har vissa likheter med att vaccineras. Vid vaccinering skapas en immunitet – ett skydd för framtiden – genom kontakt med delar av ett sjukdomsframkallande agens. Vid träning i konflikthantering *grundläggs ett tänkande* som får positiva konsekvenser även i framtiden. Barnen får erfarenhet av verktyg att hantera konflikter på ett sätt som inte leder till hat och hämndkänslor. I livets olika skiften kommer de att ha nytta av den här träningen, som vi förutsätter sträcker sig över lång tid. Det är viktigt att påpeka att det här inte handlar om att förebygga konflikter utan om att förebygga och förhindra våld. Konflikter hör till livet och är nödvändiga för växt och utveckling. Konflikter är i sig vare sig negativa eller positiva. Det avgörande är hur de hanteras. Fysiskt och psykiskt våld skadar.

Det är skillnad mellan att se på hämnd som något naturligt och t o m nödvändigt för att upprätthålla hedern<sup>3</sup> och att bekämpa negativa känslor, försöka förstå dem och göra något åt de förhållanden som skapar dessa känslor. Det är skillnad mellan att se sig själv som offer och att söka och finna verktyg att påverka till förändring. Genom träning i konstruktiv konflikthantering får människorna kraft.

Det är viktigt att se på konflikter som något naturligt och nödvändigt för utveckling. Det finns i vårt samhälle idag en rädsla för att tala om egna konflikter och svårigheter, en rädsla som är förbunden med skamkänsla. Det gör att vi inte söker hjälp i tid. Vi som skriver detta har en vision av ett samhälle där det är lätt att söka hjälp hos grannar, vänner och släktingar, ett

---

<sup>3</sup> Fotbollsspelaren Zidane chockade miljoner människor (han nämnde själv att drygt 2 miljarder såg det) när han inför publik och TV-kameror vände sig om och likt en tjur stötte huvudet i bröstet på den italienske spelaren. Ja, han fick rött kort och fick alltså inte spela mer. Han blev utskämd i sin sista fotbollsmatch på toppnivå, och han svek sitt lag inför avgörandet. Några dagar senare förklarade han sitt beteende i TV: Spelaren hade dragit honom i tröjan och talat mycket nedsättande om hans mor och syster. Zidane förstod att han utgjort en dålig förebild för massor av barn och ungdomar som såg det, och han beklagade det djupt, *men han ångrade det inte för att om han inte hade gjort det han gjorde, hade motspelaren haft rätt i sina ytterst förolämpande anmärkningar om modern och systemen!* Om någon säger något dumt och nedsättande och detta inte blir motsagt är det alltså rätt, d.v.s. sant! Det är bara så man kan tyda det här yttrandet. Ett annat exempel på hur accepterad hämnden är i vårt samhälle är president Bushs uttalande inför TV-kamerorna i samband med terrorattackerna den 11 sept. 2001.

samhälle där medlingshjälp i vardagskonflikter enkelt finns att få av lek-män eller professionellt.

Årligen utkommer många böcker som inspirerar. Inte sällan hör vi idag om KASAM, känsla av sammanhang, ett begrepp som myntats av Aaron Antonovsky (1991). Det omfattar tre delkomponenter: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. För att en människa ska må bra behöver hon förstå vad som händer och därigenom också få en upplevelse av förutsäg-barhet. Hon behöver också ha verktyg att påverka skeendena, eller i varje fall tro att det finns resurser för det. Om hon själv kan påverka är det så mycket bättre. Hon behöver ha en känsla av meningsfullhet i det hon gör för att vilja engagera sig. Vår psykiska hälsa är beroende av att vi upplever begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i vår vardag. Som vi ska se ingår begriplighet/förståelse och känsla av mening i de grundläggande be-hoven. Hanterbarhet kan kopplas till det behov som vi i den här boken sär-skilt vill betona och därför gett en extra framskjuten plats genom metaforen ”Krukan” (kap. 3). Det är behovet av god självkänsla, att känna att man duger, är okej. Då vi har verktygen att påverka situationen till det bättre, har vi en känsla av kraft och förmåga och vår självbild är god.

Blickarna har på senare tid alltmer riktats mot KBT, Kognitiv beteende-terapi, som framhåller sambandet mellan tanke, känsla och hand-ling/beteende. Vi behöver inte vara offer för våra känslor. De kan påverkas av hur vi tänker, och vi kan lära barnen detta.

Det finns numera mycket kunskap om icke-våldslig kommunikation. Känt är det s.k. giraffspråket, Nonviolent Communication (Rosenberg, 1999, 2007; Larsson, 2004, 2008). Känslorna är ofta outtalade men blir drivkraften bakom vårt beteende, en drivkraft som tyvärr ofta är destruktiv när den är omedveten och känslorna är negativa (vrede, besvikelse, i värsta fall hat). Då kommer de till uttryck indirekt. När det gäller barn blir det ofta ett aggressivt och utagerande beteende, men det kan även yttra sig i form av motsatsen, ett undandragande, undvikande beteende. Det kan också vara aggressivt mot personen själv, självdestruktivt.

Vid samtal och förhandling är det viktigt att ta hänsyn till känslor och behov hos sig själv och andra. Man behöver lära sig lyssna till andras känslor och behov (inte minst när man möter aggressivitet) och ge uttryck för sina egna på ett icke hotande, anfallande eller skuldbeläggande sätt.

Medling har kommit alltmer till användning. Sålunda ska nu alla kom-muner erbjuda ungdomar s.k. medling vid brott. Skolmedling infördes i Norge redan på -90-talet och har nu fått allt större utbredning även i våra övriga nordiska grannländer. I Sverige har vi haft en trög start. Vårt stora exempel är Norrbottenprojektet lett av Linda Marklund (2007), ett projekt som nu avslutats men där många skolor fortsätter utan resurser utifrån.

Det finns ett antal metoder för undervisning i social, emotionell kompetens. Jag skriver här ”metoder” därför att de inte sällan saknar klar anknytning till teoretisk grund, något som i så fall är en brist. Ibland kopplas de till likabehandlingsplaner. Varje program mot mobbning ska innefatta en del som behandlar förebyggande av mobbning (Lagen om förbud mot diskriminering och annan kränkande behandling av barn och elever, SFS 2006:67). Det är mycket viktigt att skolornas likabehandlingsplaner verkligen blir de levande dokument som lagstiftaren avser. De ska revideras årligen. Varje skola måste arbeta med detta på ett demokratiskt vis så att *alla* involveras. Enligt vår mening är det viktigt att inte några utesluts. Sådana som löper risk att inte medverka är vaktmästar- måltids-, städ- och kontorspersonal, särskilt grupper som inte hör till den kommunala organisationen direkt underställd rektor. Det är också angeläget att man involverar elever och föräldrar i det här arbetet.

Det finns alltid risk att likabehandlingsplanerna endast blir ord som inte leder till den utveckling av skolmiljön som avsetts. Rektor och skolans ledning har det stora ansvaret att lyfta det här arbetet. Det gäller att implementera planerna, att gå från ord till handling.

Metoder i social och emotionell träning kan man hitta på flera hemsidor. Det finns också länkar emellan dessa, så att man lätt kan leta sig fram. På Sveriges Lärare för Freds hemsida finns en beskrivning av modeller som används, [www.larareforfred.se](http://www.larareforfred.se). Hemsidor utvecklas och förändras. Internet är ett fantastiskt verktyg för att sprida information, inspirera och skapa kontakt.

Skolverket har sammanställt existerande program mot mobbning. Ett problem är att så litet är utvärderat i Sverige. Ett annat är att det inte är givet vad som ska räknas till ”program mot mobbning” eftersom det förebyggande arbetet, t ex i form av skolmedling eller social, emotionell träning, syftar till mer än att minska mobbning när kränkningar och trakasserier har skett. (På många skolor har man inför ”ämnet” livskunskap som brukar syfta på social, emotionell träning. Ibland kallar man det för EQ.) Det handlar om att skapa en miljö där mobbning blir en omöjlighet och där eleverna lär sig konstruktiv konflikthantering för livet och samtidigt får en god lärandemiljö.

Vi märker att den här framställningen är ohistorisk i den bemärkelsen att den inte nämner något om det stora arbete som bedrivits (och bedrivs) under begreppet fredsundervisning, som bl.a. Lärare för Fred står för. Bengt Thelin, tidigare undervisningsråd vid Skolöverstyrelsen skrev på 1980-talet *Servicematerial för fredsundervisning*, S 85:13. Undertitel var *Fred – Frihet – Utveckling – Mänskliga rättigheter*. Materialet bygger på en kunskaps- och människosyn som är helt förenlig med vår. Thelin och dåvarande Skolöverstyrelsen framhåller att inhämtande av kunskaper måste



vara det grundläggande inslaget i all fredsundervisning. För det krävs studier och arbete. Författaren talar om att kunskaper ska användas på ett konstruktivt och meningsfullt sätt. Han säger att människosynen ”måste bäras av tron på att det går att påverka och förändra människors tankar och handlingar i positiv riktning. Fredsundervisningen måste bygga på övertygelsen att det går att göra något åt krigets barbari, fattigdomens lidande och förtryckets grymhet. Historien lär att det går – om än oändligt långsamt – att förändra kulturers, generationers och staters tankevanor och livsmönster och slå in på nya vägar. Det gick att avskaffa slaveriet, det gick att få stopp på barnarbete, det gick att få slut på den månghundraåriga fiendskapen mellan länder som Frankrike och Tyskland ...” Thelin hänvisar också till folkopinionens betydelse t ex när det gällde att förhindra att Sverige utvecklade atomvapen i slutet av -50-talet.

Prof. emeritus på Lärarhögskolan i Malmö, Åke Bjerstedt, har ägnat ett liv åt freds- och framtidsforskning. Under många år var han ledare för forskarstuderande som sammanställde en stor mängd arbeten inom området. Bjerstedt har under åren skrivit en rad bibliografier. Han hade ett rikt internationellt kontaktnät, bl.a. via Peace Education Commission, PEC, där han spelade en betydande roll. PEC bildades 1974 som en underavdelning till International Peace Research Association, IPRA.

Föreliggande arbete är indelat i avdelningar där den första behandlar teoretiska grundstenar. Den följande ger praktiska exempel från arbete på förskola, fritidshem och grundskola. Bl.a. finns en fallbeskrivning av Anettes arbete med en utagerande elev och ett kapitel med exempel på seriesamtal och sociala berättelser inspirerade av Birgitta Andersson. Vi har också en del med bilagor som ger underlag för föredrag, kurser och lektioner. Referenser och sak- och personregister finns med.

I slutet av kapitlen i den teoretiska delen återfinns lektionsförslag som givetvis kan anpassas till olika åldrar och modifieras utifrån pedagogernas egna önskemål och erfarenheter. Om vi uppnår att läsaren blir inspirerad har vi lyckats.

Vi vänder oss i synnerhet till personal på förskola, skola och fritidshem<sup>4</sup> och till föräldrar och andra som har med barn att göra, d.v.s. en allmänhet. Vi hoppas också att boken ska kunna inspirera lärarstuderande för de här nämnda åldersgrupperna 3-12 år. Teorin är inte begränsad till några åldrar. Däremot blir exemplen av naturliga skäl riktade till specifika åldersgrupper. Det förhållningssätt vi förespråkar är tillämpligt på alla. *I synnerhet barn med beteendeproblem och emotionella svårigheter mår väl av*

---

<sup>4</sup> Anette har skrivit en masteruppsats i handikappvetenskap: *Att arbeta med konflikthantering – implementering och undersökning av en form av fokusgruppsamtal i skolan* (Rosenberg Kimblad, 2010).

*att bemötas på det sätt som förespråkas i den här boken.* Dessa barn kommer ofta i kontakt med sjukvården, särskilt barn- och ungdomspsykiatri, förutom givetvis med elevhälso teamen i skolorna. Boken vänder sig även till dessa grupper. Inom socialtjänsten arbetar man med familjer som har olika problem. Kommunerna tillhandahåller ofta, liksom barnhälsovården, föräldrautbildningar. Vi rekommenderar även i dessa verksamheter det förhållningssätt som den här boken ger uttryck för.

Riksdagen beslutade år 2005 att konflikthantering obligatoriskt ska ingå i lärarutbildningen, men genomförandet har gått långsamt. Den av riksdagen förra året beslutade nya lärarutbildningen ska innehålla ett nytt ämne, utbildningsvetenskap. Här ingår sociala relationer, konflikthantering och ledarskap. Vi har nu anledning att hoppas att mer resurser kommer att läggas på detta område. Såväl avhandlingen *Violence Prevention and Conflict Resolution. A Study of Peace Education in Grades 4–6 (1999)* som den svenska omarbetade versionen *Lära leva samman (2001)* innehåller många referenser till vetenskapliga arbeten. Denna bok kopplar resultatet av en mängd forskning inom olika discipliner till praktiken.

Karin står för merparten av de teoretiska inslagen och Anette för det mesta av exemplen. Vi har talat om oss båda som ”vi”, men det händer också att vi skriver ”jag” när det har känts naturligt. Vi är båda ansvariga för texten i dess helhet. När vi syftar på barn i allmänhet använder vi omväxlande han och hon för att inte tynga texten med han/hon eller hon/han.

Jonstorp, jan. 2011.

Karin Utas Carlsson och Anette Rosenberg Kimblad