

Känsloreglering och konflikthantering på högstadiet

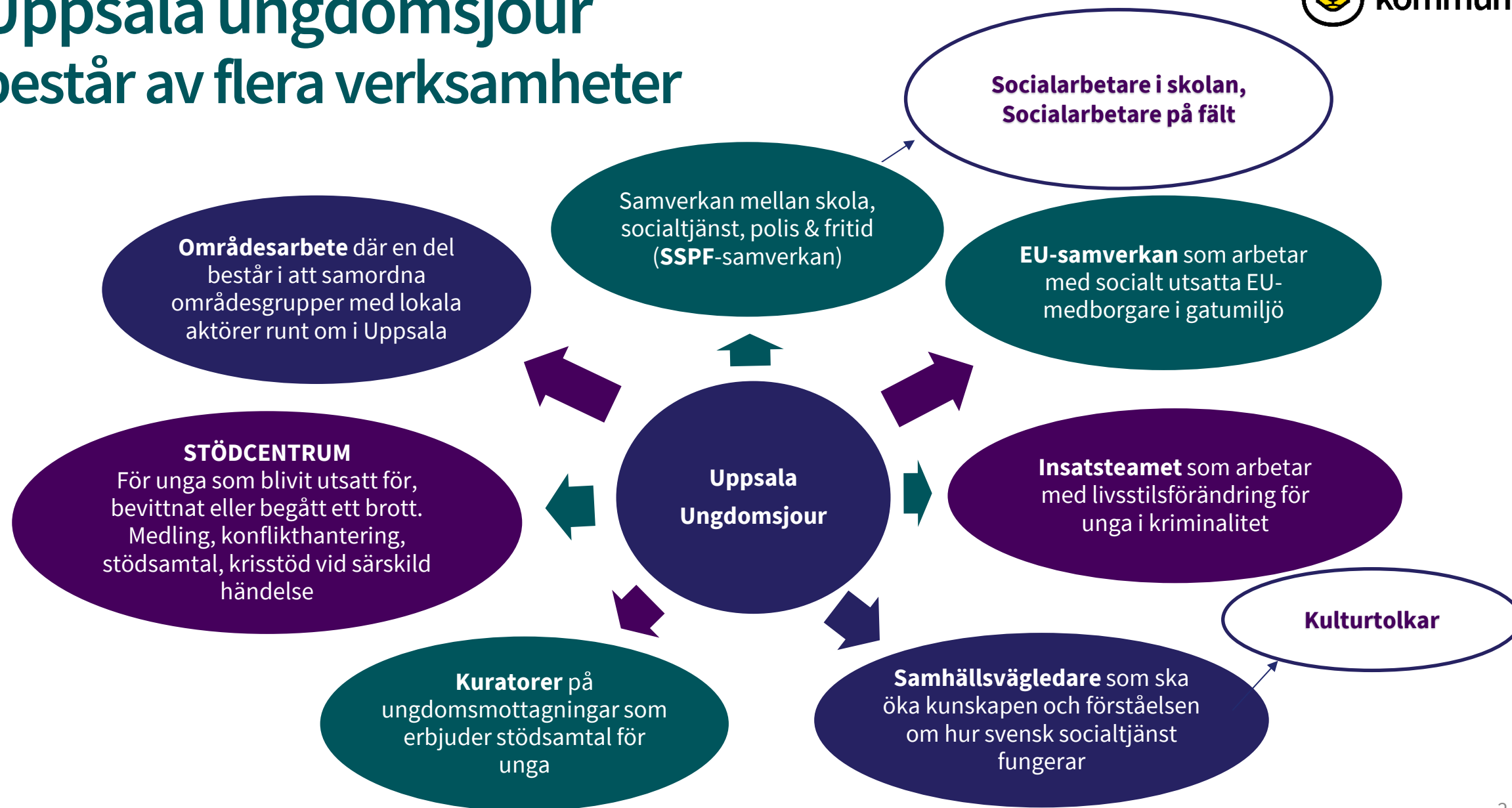
Mikaela Eriksson, Samordnare, medlare och kurator

Stödcentrum

Uppsala ungdomsjour, socialförvaltningen

16 september 2024

Uppsala ungdomsjour består av flera verksamheter



Projektet

- Utbildning i DPC (Dialogue for peaceful change)
- Bygga lektioner baserade på metodmaterial, forskning och eget material
- Kontakt med skolområdeschefer
- Kontakt med skolor för att se om intresse finns
- Planera med vald skola
- Utförande, september 2024-december 2024
- Målet: En ändrad skolplan som ger alla elever möjlighet att lära sig om känslor och konflikter.



DPC (Dialogue for peaceful change)

DPC har utvecklats av internationella experter inom medling och konflikthantering på fredscentret Corrymeela i Nordirland.

Erfarenheten från det långa inbördeskriget lade grunden för denna metod. DPC ökar förståelsen för hur konflikter fungerar, både biologiskt och socialt, och hur de hänger ihop med motstånd till förändring.

Utbildning i DPC ges i Sverige utav fryshuset

Projektet

En utbildning för ungdomar som blandar teori med workshops.

* DPC - öka förståelsen kring hur konflikter uppstår och ge dem verktyg till att analysera och agera.

- Empatisk kommunikation – Mycket handlar om hur vi säger saker
- Primära och sekundära känslor.
- Känsloreglering
- Övningar som ger förståelse för bagage, tidigare sår och agerande kopplat till detta.



Konfliktstilar och Känslor

Känsla 75  Hjärnan går offline. Wifi dör.

När du förstår varför du agerat som du gjort kan du också börja jobba med vad du behöver för att inte hamna där igen.

När du förstår varför någon annan agerat som den gjort så öppnar du upp för att bearbeta och komma vidare. Det betyder inte att handlingen är accepterad. Men när vi förstår den kan vi släppa vårt dömande.

Exempel från verkligheten





1. HORA (även på olika språk)
2. BÖG
3. FITTA
4. N ordet och andra kränkningar kopplat till etniskt ursprung/ Rasistiska kommentarer
5. Kränkningar kopplat till utseende : Tjockis, Gris, Flodhäst, Apa, Kebabrulle, stor som ett berg, Ful, Äcklig och Kroppskommentarer, kommentarer om kläder
6. Horunge
7. Du borde döda dig själv
8. Jag ska döda dig och din familj
9. Du är så jävla fattig
10. Du är CP, Du är efterbliven, Autistisk
11. Slampa
12. Dräng

Misshandel / Våld

Hört någon planera att de ska slå någon

Vattenkrig (Även om man inte vill vara med)

Skadegörelse på toaletter och av skolans material
(datorer, böcker)

Mobbning

Tafsningar

Puttas

Hot (Jag kommer döda dig, döda din familj etc.)

Slänga saker på varandra (sudd, papper, stolar)

Jag har sett och vet att alla block från våldpyramiden förutom de två översta är vanligt på vår skola, det sker dagligen i klassen. Många gånger har glas slagits sönder och skolmaterial kastats. Jag känner inte alltid att skolan är en trygg plats.

Varför?

Teaching people how to regulate their emotions is crime prevention.

It's addiction prevention.

It's the path to a world where people can disagree, and still respect each other.

Kontaktuppgifter



Mikaela.eriksson3@uppsala.se



018-727 15 02
076-119 79 43



stodcentrum@uppsala.se

medling@uppsala.se