Din og andres opførsel betyder rigtig meget for, om I kan få løst konflikten.

I skemaet nedenunder kan du se hvilken opførsel, der hjælper dig med at gå et trin ned af Konflikttrappen. Du kan også se hvilken opførsel, der gør det hele værre. Find eksempler fra din egen hverdag, hvor du har opført dig på en måde, der var med til at løse konflikten. Og på en måde der gjorde den værre.

Optrappende adfærd	Afspændende adfærd
1. At råbe af hinanden.	1. Rolig stemme.
2. Knytte hænder, folde arme foran kroppen.	2. Armene langs siden
3. Kigge væk.	3. Øjenkontakt, smil.
4. Sige én ting og gøre noget andet.	4. Sige tydeligt, hvad du ønsker.
5. Stille krav og sige ”du SKAL..”	5. Vise dine bekymringer.
6. Gå for tæt på og kalde den anden grimme ting.	6. Gå ikke helt op i ansigtet på den anden. Brug ikke sårende ord.
7. Tale til den anden, som om *han er* problemet.	7. Tale om problemet, ikke personen.
8. Sammenligne problemet med ting der er sket tidligere. Sige ”du/det er ligesom..”	8. Være præcis med dine ord.
9. Sige ”du er..” og ”du gør..”	9. Sige ”jeg føler..” og ” jeg synes.”
10. Sige at problemet ikke er vigtigt.	10. Vise at du forstår, at den anden synes, problemet er alvorligt.
11. At afbryde hinanden	11. Lytte til den anden.
12. At forsvare dine egne fejl eller sige du ikke har gjort noget forkert.	12. Indrømme, at du har lavet fejl.