

*Bruk av konfliktdempende kommunikasjon kan være en effektiv metode for å løse uenigheter eller roe ned spente situasjoner.*

*Hvis du er veldig stresset og det er andre til stede, kan det være lurt å kjenne på om man skal gå inn i situasjonen eller overlate den til noen andre. Det er viktig at du selv vurderer hva som er best å gjøre. Her er noen konkrete prinsipper du kan følge:*

## Hold deg rolig

Ro smitter, og din ro kan være avgjørende for situasjonens utfall:

- **Pust dypt med magen:** Riktig pust reduserer stress.
- **Orienter deg i rommet:** Hvor kan du trekke deg tilbake, kan du varsle noen?
- **Vis empati og** forsøk å bygg en relasjon.
- **Senk farten:** Snakk kort, rolig og tydelig. Husk: Stillhet kan være et verktøy som kan skape refleksjon.
- **Vær obs på eget kroppsspråk:** Beveg deg rolig, med avslappet kroppsspråk. Unngå å virke dominerende eller underdanig.
- **Bruk et rolig og vennlig tonefall:** Tonefall kan eskalere en konflikt raskere enn ord.
- **Unngå konfliktemosjoner** som sinne og angst.
- **Hold avstand:** Gi rom slik at personen ikke føler seg innesperret.
- **Gå i beredskap:** Tenk over din neste handling. Hva gjør du hvis situasjonen eskalerer?

## Lytt aktivt

Vær oppmerksom og vis at du forstår uten å avbryte:

- **Få personen til å snakke:** Still åpne spørsmål, men ikke for mange. Husk at det er den andre personen som «eier» samtalen.
- **Bekreft/valider:** Gjenta hva du hører med egne ord for å vise at du lytter og forstår.
- **Unngå konfrontasjon:** Ikke kritiser eller argumenter imot personen. Unngå ord som «sint» eller «frustrert».
- **Vær løsningsorientert:** Fokuser på de positive elementene i samtalen og følg dem opp. Se etter mulige løsninger.
- **Hold deg til saken:** Konsentrer deg om det aktuelle problemet uten å dra inn andre elementer.
- **Anerkjenn forskjeller:** Respekter at man kan ha forskjellige perspektiv og meninger.

## Vurdere og håndtere truende situasjoner

Selv om konfliktdempende kommunikasjon ofte er effektivt, finnes det situasjoner der andre tilnærminger kan være nødvendig. Her kan du lese mer: [Hvordan vurdere voldsrisiko og håndtere truende situasjoner.](#)