



BRANDSLUKNING

NÅR KONFLIKTEN BLUSSER OP

SOM FODBOLDDOMMER VIL MAN ALTID VÆRE I ORKANENS ØJE, NÅR IVEREN EFTER AT VINDE GIVER FRUSTRATIONERNE FRIT SPIL INDENFOR KRIDTSTREGERNE. SELVOM VI NOK IKKE HELT KAN UNDGÅ KONFLIKTERNE, SÅ KAN DER BLIVE FÆRRE AF DEM, OG DOMMERNE KAN BLIVE BEDRE TIL AT HÅNDTERE DEM, DET MENER KONFLIKTCOACH LARS MOGENSEN.

AF PETER VEST HANSEN

Foto: Fodboldbilleder.dk

Alle spillere oplever fra tid til anden frustrationer på banen. Nogle gange i en sådan grad, at de kommer til udtryk i voldsomme udtryk eller direkte overgreb. Men hvordan bliver vi bedre til at rumme hinanden – også i kampens hede?

Det spørgsmål har jeg stillet konfliktcoach Lars Mogensen, der årligt holder over 200 foredrag om konflikthåndtering for blandt andre skolelærere, pædagoger, socialrådgivere, sygeplejersker og også har holdt foredrag for elitefodbolddommere. Han pointerer, at sund konflikthåndtering i første omgang handler om at blive bevidst om, hvordan du selv reagerer, når en situation spidser til.

- Dommerne skal lære at acceptere, at alle mennesker reagerer på personer, situationer og oplevelser, men på vidt forskellige måder. Når man ser og forstår sin egen reaktion, så kan man også lettere forstå, at spillere og trænere agerer på deres måde. Det er vejen til at håndtere konflikter på en sund måde, siger Lars Mogensen.

HÅRDERE OMGANGSTONE

I situationer hvor dommeren møder danske spillere med anden etnisk baggrund kan det have indvirkning på konflikten, da kulturelle forskelle gør, at vi nogle gange har vanskeligt ved at tolke og forstå hinandens reaktionsmønstre.

- Danske drenge af anden etnisk herkomst er ligeså meget og måske endnu mere følelsesmæssigt engageret i fodboldkampen end de etnisk danske drenge. Samtidig kan omgangsformen hos de drenge virke mere voldsom både verbalt og med kropssproget. Selv når de har det sjovt, så er der bare mere knald på! Derfor kan tonen også blive hård, når Muhammed føler sig bortdømt og står og råber og skriger overfor dommeren.

Derfor kræver det, ifølge Lars Mogensen, at dommeren kan rumme sig selv i situationen – uanset hvilken spiller han står over for.

- Dommeren skal kunne rumme sig selv i mødet med Muhammed eller Brian. For når du møder et andet menneske, møder du også dig selv. Og derfor skal du bruge lige så meget energi på dig selv i mødet, som på den anden part, forklarer han. >>



Lars Mogensen. Foto: Steen Evald

FAKTA OM LARS MOGENSEN

UDDANNELSE:

Anlægsgartner, skolelærer, 2-årig uddannelse i idræt og friluftsliv, vægter og godkendt ordensvagt ved Trondheim politi.

ERFARING:

- Karate på eliteplan i 17 år og som instruktør i 13 år.
- 2½ år som skolelærer på heldagsskole og 1 ½ års erfaring med behandling af unge kriminelle.
- Coach og personlig træner i TV2-programmet 'I tykt og tyndt' (2005-2006) samt 6 dokumentarer på TV2 Fyn om konflikthåndtering (2006).

KURSUSVIRKSOMHED:

I dag er han indehaver af firmaet conflict.dk og afholder kurser og foredrag om emner som konflikthåndtering, kommunikation og trivsel på arbejdspladsen. Han tilbyder desuden en konfliktcoachuddannelse og har blandt andet skrevet bogen 'Konflikter – sådan tackler du dem!' (2011).

Når Lars Mogensen taler om at rumme sig selv, mener han, at man skal kende og acceptere den psykologiske rygsæk, vi alle bærer rundt på. En rygsæk bestående af det sammensurium af oplevelser man har haft gennem sin opvækst – succeser og fiaskoer, der styrer vores måde at håndtere verden og konflikter på. Dommeren skal med andre ord være bevidst om de ting, der 'trigger/tænder ham/hende af'.

DIN REAKTION KOMMER INDEFRA

Han forklarer det ud fra en '90/10 regel', der går ud på, at hver gang man 'trigger' – det vil sige bliver ramt, vred, ked af det eller fornærmeth på grund af en kommentar eller en reaktion fra et andet menneske – så er det kun 10 procent af reaktionen, der skyldes, det personen siger eller gør. De resterende 90 procent ligger gemt i én selv.

- Hvis dommeren skal kunne gribe ned i 'værktøjskassen' efter empati, tålmodighed og ro, så kræver det, at han/hun skal kunne rumme sig selv i situationen, forklarer Lars Mogensen.

Er det ungdomsspillere man skal dømme anbefaler han, at man allierer sig med trænerne, da deres relation til spillerne er værdifuld i forhold til at skabe en god tone og opførsel på banen.

- Noget af det, der virkelig virker, er relationer. Og mange af de her trænere, både for danske spillere og spillere med anden etnisk baggrund end dansk, er jo typisk mennesker, der har hjertet med sig, i det de gør. De er også interesserede i en god tone på banen og kan hjælpe dommeren gennem deres relationer til spillerne, forklarer Lars Mogensen.

BRANDSLUKNING

Men skulle konflikten være ved at opstå, kan det være nødvendigt at foretage det, Lars Mogensen kalder for brandslukning – en proces i 3 trin, hvor det ikke handler om at blive enig, men om at stoppe konflikten.

EKSEMPEL: En spiller fra hold A er netop blevet tacklet, men det er dit skøn, at der ikke blev begået frispark. Spilleren fra hold A er meget ophidset og løber hen til dig.

1. GÅT EN FØLELSE

Lad være med at spørge, hvorfor spilleren reagerer som han/hun gør. I stedet for skal du sige 'jeg kan se, at du er hidsig, irriteret, oprevet...'

RESPONS: Når du har gættet på følelsen, er det lettere for spilleren at svare. På den måde bliver spilleren aktiveret på øverste etage. Her kan han svare 'Ja,

for fanden jeg er sur. Jeg er lige blevet tacklet bagfra, og du dømte ikke noget!'

2. MØD HAM I HANS FRUSTRATION

Her er det vigtigt at møde spilleren i hans frustration. Det man ofte får impuls til er at forklare ham løsningen eller sige 'nu må du fandme spænde hjelmen'.

RESPONS: Men i den situation er det rigtige svar 'hvis det er det, du har oplevet, så kan jeg godt forstå, at du bliver sur. Det kan jeg godt følge dig i.' Hvis det lykkes at møde ham i hans frustration, så vil man nu stå overfor et menneske, der er kølet ned, og man vil have adgang til spillerens empati.

3. FORTÆL AT DU BESTEMMER

Når du har lukket step 3, er tiden kommet til at forklare, at det er dig, der bestemmer på banen. Her er det vigtigt, at du i overgangen fra step 2 til 3 ikke bruger et 'men' som for eksempel '...det kan jeg godt følge dig i, men det er mig der bestemmer!'

DBU Sjælland tilbyder desuden temakurset 'Konflikthåndtering, som du kan læse mere om under fanen 'Uddannelse og Træning' og 'Dommerkurser' på www.dbusjaelland.dk.

Fodbolden er de store følelsers arena uanset om der er tale om glæde eller frustration. Her kan du som dommer få gode råd til at håndtere konflikten. Foto: Fodboldbilleder.dk

