

## Unit 4

Weekly family communications for lessons 20–26

### Lesson 20: What Makes a Conflict Escalate?

#### Summary

In this week's lesson, your child will examine common reasons social conflicts escalate from minor to major.

#### Question

Discuss with your child a time in your life when you were involved in an escalating conflict. What do you wish you had done instead? Ask your child if they are part of a conflict right now that they need help with.

### Lesson 21: Keeping Your Cool in a Conflict

#### Summary

In this week's lesson, your child will explore how using emotion-management strategies, such as slow breathing, walking away, reframing unhelpful thoughts, and practicing positive self-talk, can help prevent a conflict from escalating.

#### Question

Share with your child strategies you use to help yourself calm down during escalating conflicts. Ask them to tell you any additional strategies they find helpful beyond the ones covered in the lesson.

### Lesson 22: Conflicts and Perspectives

#### Summary

In this week's lesson, your child will learn how to listen to and consider someone else's perspective during a conflict.

#### Question

Discuss with your child a time in your life when your view of a conflict changed because you were able to see it from another person's perspective. Ask your child if they have changed their view about a conflict lately.

## Lesson 23: Resolving Conflict Part 1

### Summary

In this week's lesson, your child will learn how to describe a conflict in a non-judgmental way by avoiding blaming language.

### Question

Discuss with your child a time in your life when you had a particularly difficult time resolving a conflict. How did avoiding blaming language help?

## Lesson 24: Resolving Conflict Part 2

### Summary

In this week's lesson, your child will learn how to consider possible solutions, determine the negative and positive consequences of each of those solutions, and agree on the best solution for resolving a conflict.

### Question

Ask your child why they think different conflicts need different solutions. Discuss with your child a time in your life when you had to think about the best way to solve a conflict. What did you think about? How did it work out?

## Lesson 25: Taking Responsibility for Your Actions

### Summary

In this week's lesson, your child will learn how to take responsibility for their actions in a conflict and make things right.

### Question

Discuss with your child a time in your life when you had to take responsibility for your role in a conflict. What did you do to make things right and repair the harm?

## Lesson 26: Tips for Resolving Conflicts

### Summary

In this week's lesson, your child will apply the skills and knowledge they've learned in this unit to create a tip sheet for resolving conflicts.

### Question

Ask to see your child's assignment. If they don't have it, ask them to explain it to you. Think of a realistic conflict from real life, TV, a movie, or a book, and have your child share what tips they think would be helpful in resolving it.

## Unit 4 - 7th Grade

Weekly family communications for lessons 20–26

### Lección 20: ¿Qué hace que un conflicto se intensifique?

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo examinará las razones comunes por las que los conflictos sociales se intensifican de leves a importantes.

Pregunta

Discuta con su hijo sobre un momento en la vida en que usted haya participado en un conflicto que se intensificaba. ¿Qué desearía haber hecho en lugar de lo que hizo? Pregúntele a su hijo si en este momento está participando de un conflicto para el que necesite ayuda.

### Lección 21: Mantener la calma en un conflicto

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo analizará cómo el uso de estrategias para el control de las emociones, como la respiración lenta, alejarse, reformular los pensamientos inútiles y practicar hablar consigo mismo de manera positiva, puede ayudar a prevenir la intensificación de un conflicto.

Pregunta

Comparta con su hijo las estrategias que usted usa para calmarse durante los conflictos que se intensifican. Pídale que mencione las estrategias adicionales que encuentra útiles además de las que se cubrieron en la lección.

### Lección 22: Conflictos y perspectivas

Resumen

En la lección de esta semana, su hijo descubrirá cómo escuchar y considerar la perspectiva de otra persona durante un conflicto.

Pregunta

Discuta con su hijo sobre un momento en la vida en que usted haya cambiado la forma de ver un conflicto porque pudo verlo desde la perspectiva de otra persona. Pregúntele a su hijo si últimamente ha cambiado su forma de ver un conflicto.

## Lección 23: Resolución de conflictos Parte 1

### Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá a describir un conflicto sin juzgarlo al evitar el lenguaje de culpa.

### Pregunta

Discuta con su hijo sobre un momento en la vida en que usted haya enfrentado un momento particularmente difícil para resolver un conflicto. ¿Cómo ayudó evitar el lenguaje de culpa?

## Lección 24: Resolución de conflictos Parte 2

### Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá cómo considerar las soluciones posibles, determinar las consecuencias negativas y positivas de cada una de estas soluciones, y acordar la mejor solución para resolver un conflicto.

### Pregunta

Pregúntele a su hijo por qué cree que los diferentes conflictos necesitan soluciones diferentes. Discuta con su hijo sobre un momento en la vida en que usted haya tenido que pensar en la mejor forma de resolver un conflicto. ¿En qué pensó? ¿Cómo resultó?

## Lección 25: Aceptar responsabilidad por las propias acciones

### Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aprenderá a asumir la responsabilidad por sus acciones en un conflicto y a solucionar las cosas.

### Pregunta

Discuta con su hijo sobre un momento en la vida en que usted haya tenido que asumir la responsabilidad por su participación en un conflicto. ¿Qué hizo para arreglar las cosas y reparar el daño?

## Lección 26: Consejos para la resolución de conflictos

### Resumen

En la lección de esta semana, su hijo aplicará las habilidades y el conocimiento que aprendió en esta unidad para crear una hoja de consejos para la resolución de conflictos.

Pregunta