

## KONFLIKTJOURNAL – DET EGNA ANSVARET

Namn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

### När hände det?

Morgon       Förmiddag       Eftermiddag       Kväll

### Var var du?

Praktiken       Mitt rum       Skola       Hemma  
 På stan    Idrotten       Annat \_\_\_\_\_

### Startsignal: Vad hände?

Någon retades       Jag gjorde något som var fel  
 Någon tog något från mig       Någon gjorde något som jag inte gillar  
 Någon började bråka med mig       Annat \_\_\_\_\_

### Vem var denne någon?

Annan kompis    Familj       Skolpersonal       Annan \_\_\_\_\_

Vilka kroppsreaktioner fick du? \_\_\_\_\_

Vilken känsla hade du? \_\_\_\_\_

Hur stark var denna känsla?

Jättestark       Stark       Mellan       Ganska svag       Svag

Vilken känslodämpare använde du dig av? \_\_\_\_\_

Vilken påminnelse tänkte du på? \_\_\_\_\_

Tänkte du på möjliga konsekvenser? Vilka? \_\_\_\_\_

Vilket ansvar hade du i detta? \_\_\_\_\_

### Vad gjorde du? (Ringa in eller kryssa)

Slog till       Gick därifrån  
 Sprang iväg       Diskuterade igenom  
 Skrek åt personen       Sa till personal  
 Grät       Ignorerade det  
 Slog sönder något      Annat \_\_\_\_\_

Hur tycker du att du handskades med situationen? (Ringa in eller kryssa)

1	2	3	4	5
Dåligt	Inte så bra	Godkänt	Bra	Jättebra