

KONFLIKTJOURNAL - KROPPSREAKTION

Namn _____ Datum _____

När hände det?

Morgon Förmiddag Eftermiddag Kväll

Var var du? (Ringa in eller kryssa)

Praktiken Mitt rum Skola Hemma
 På stan Idrotten Annat _____

Startsignal: Vad hände? (Ringa in eller kryssa)

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? (Ringa in eller kryssa)

Annan kompis Familj Skolpersonal Annan _____

Vilka kroppsreaktioner fick du? _____

Vilken känsla hade du? _____

Hur stark var denna känsla? (Ringa in)

| | | | | |
|------------|-------|--------|-------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Jättestark | Stark | Mellan | Ganska svag | Svag |

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 |