

KONFLIKTJOURNAL – SJÄLVUTVÄRDERING

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? _____

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 _____

Använde du dig av någon social färdighet: _____

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

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

Kunde du ha gjort något annorlunda? _____
