
KONFLIKTJOURNAL

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

Vad hände? (Ringa in eller kryssa)

Någon retades

Någon tog något från mig

Någon gjorde något som jag inte gillar

Jag gjorde något som var fel

Någon började bråka med mig

Annat _____

Vem var denne någon? (Ringa in eller kryssa)

Annan kompis

Familj

Skolpersonal

Annan _____

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
