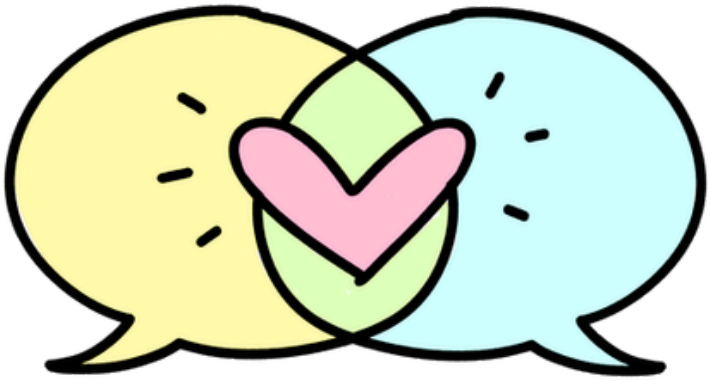
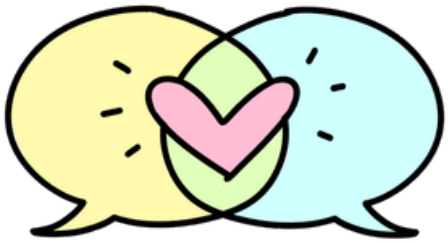


Verktyg för medling vid konflikter

utifrån känslor & behov

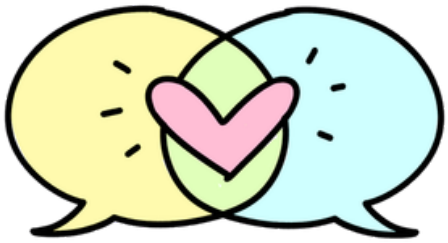
© 2026 | Luokka loistamaan

Låt KLASSEN LYSA



Innehåll

3	Introduktion
4	Bakgrund & Vägledning för den vuxna
5	Medlingssituationens förlopp
6-10	Steg-för-steg-instruktioner för medling
11-15	Avtalsmallar
16-17	Beskrivning av medlingsprocessen för elever
18	Känslornas & behovens träd
19	Lista över känsloord
20	Lista över behovsord



Medling vid konflikter

utifrån känslor & behov

- Material för att underlätta medling av konflikter mellan elever med hjälp av material som används under lektionerna i Låt Klassen Lysa.
- Vid lösning av konfliktsituationer fokuserar man ofta på barnets beteende och handlingar i situationen. Bakom beteendet finns dock en mängd olika känslor och behov. Genom att lyssna på dessa ökar förståelsen och vi lyckas hitta lösningar.
- Målet är att stötta eleven att berätta om sina känslor och behov, samt att lyssna på motpartens känslor och behov. När den ömsesidiga förståelsen ökar söker man konstruktiva lösningar på situationen, vilka sedan antecknas i medlingsformuläret.
- Materialet innehåller bakgrundsinformation för den vuxna, steg-för-steg-instruktioner för medlingssituationen samt olika mallar för medling och uppföljning.
- Alla steg i medlingen behöver inte gås igenom, utan modellen kan användas i de delar som passar för den aktuella situationen.

Inspiration: Verso ja Resto -materiaalit, Sovittelun taito -kirja (Liv Larsson)

Medling vid konflikter

utifrån känslor & behov

Konflikt

- En konflikt är en möjlighet att lära sig.
- Parterna äger konflikten och är aktiva i medlingen av den.
- Barn lämnas inte ensamma med konflikten om de behöver en vuxens stöd för att hantera den.
- I en konfliktsituation säkerställer man att alla känner sig trygga och tillräckligt lugna, så att de är redo för medling eller för att vänta på en medling som ordnas senare.

Medling

- Målet är ett möte, samtal, ökad förståelse och att hitta lösningar.
- Medlaren är neutral och ger inte råd till eleverna. Hen stöttar vid behov samtalet genom att fördela ordet, uppmuntra och säkerställa att alla blir hörda.
- Alla parter får i tur och ordning berätta om situationen. Om en elev börjar tala spydigt/otrevligt till den andra, kan hen vägledas att berätta sina observationer av situationen (som en videofilm av händelsen).

Känslor

- Om elevens känslor som väckts i konfliktsituationen inte har framkommit i berättelsen, frågar man om dem separat.
- Känslorna kan kopplas till observationerna (t.ex. Hur kändes det när X knuffade dig?).
- Känslokort, känsloförteckning eller affischen Känslornas & behovens träd kan användas som stöd för att sätta ord på de egna känslorna.

Behov

- Man går igenom vad parterna skulle behöva för att kunna vara vänner / för att situationen ska lösa sig eller ställas till rätta?
- Behovskort, behovsförteckning eller affischen Känslornas & behovens träd kan användas som stöd för att sätta ord på de egna behoven.
- Eleven kan hjälpas genom att få välja bland behovsord som den vuxna valt ut i förväg.

Lösningar

- Man söker inte syndabockar/skyldiga, utan lösningar.
- Målet är att parterna själva hittar en lösning på situationen.
- Hur skulle parterna kunna agera så att bådas behov tas i beaktande?
- Ett avtal skrivs ner utifrån diskussionen.
- En ursäkt kan framföras om den kommer genuint efter att man har hört den andras känslor och behov i situationen. En ursäkt krävs dock inte, och man kan inte heller undvika att hantera ärendet genom att bara be om ursäkt.

Uppföljning

- Efter en överenskommen tid träffas man igen och diskuterar om det gemensamma avtalet har hållit.
- Vid behov avtalas en ny uppföljning, en ny medling, eller så konstaterar man att situationen är färdigbehandlad.

Inspiration: Verso ja Resto -materiaalit, Sovittelun taito -kirja (Liv Larsson)

Medling vid konflikter

utifrån känslor & behov



Medling

- Känner sig parterna tillräckligt bekväma och är de tillräckligt lugna för att delta i medlingen?,
- Har alla parter fått berätta sin del om konflikten?

Känslor

- Vilka känslor väckte situatonen?

Behov

- Vad skulle parterna behöva för att kunna vara vänner igen / lösa situationen?

Uppföljning

- Har avtalet hållit?
- Tycker alla att problemet faktiskt är löst?
- Finns det behov för en till träff?

Lösningar

- Hur skulle parterna kunna agera, så att allas behov uppfylls

Medling

- **Nedvarvning:** Säkerställ att parterna har lugnat ner sig efter konflikten och är redo för medling.
- **Mötet:** Se till att parterna möter varandra med respekt och talar korrekt till varandra.
- **Att bli hörd:** Se till att alla parter får berätta sin egen upplevelse av situationen.
- **Medlarens roll:** Parterna är aktiva i situationen och i att fundera ut lösningar. Medlaren är neutral och ger inga råd i situationen. Vid behov kan hen fråga om parterna vill ha ett förslag.



Känslor

- **Att berätta om känslor:** Parternas förståelse för varandra kan öka när de får höra vilka känslor det egna agerandet och situationen har väckt hos den andra.

- **Känslokort, känsloordslista eller känsloaffisch:** Om eleven inte har talat om sina känslor i sin berättelse kan hen tillfrågas om dem (Hur kändes det för dig när...?). Materialen kan användas som stöd för att sätta ord på känslorna.
- Kort för välbefinnande tillsammans (Mieli ry): https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bildkort/



Behov

- **Att berätta om behov:** Man går igenom vad parterna skulle behöva för att kunna vara vänner / för att situationen ska lösa sig eller ställas till rätta? Parternas förståelse för varandra kan öka och lösningsförslag kan hittas när de får höra vilka behov den andra parten har.

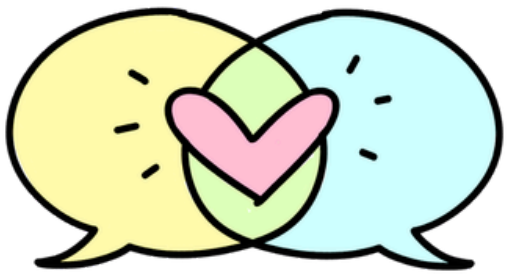
- **Behovskort, behovsordslista eller behovsaffisch:** Materialen kan användas som hjälp för att sätta ord på behoven. Vid behov kan den vuxna i förväg ha valt ut ett snävare urval av behovsord som kan passa situationen (t.ex. ärlighet och schysthet, trygghet, uppskattning, eget utrymme, förståelse, acceptans, gemenskap/att vara tillsammans).



Lösningar

- **Att fundera på en lösning:** Parterna funderar på hur de skulle kunna agera för att bådas behov ska tas i beaktande.

- **Att dokumentera avtalet:** Den vuxna dokumenterar avtalet som parterna kommit överens om i den valda avtalsmallen. Anteckningarna görs som direkta citat från parternas yttranden. Avtalsmallen sparas hos den vuxna. Eleverna kan få en mall med beskrivning av medlingsprocessen där tidpunkten för medlingen och uppföljningsmötet har markerats.

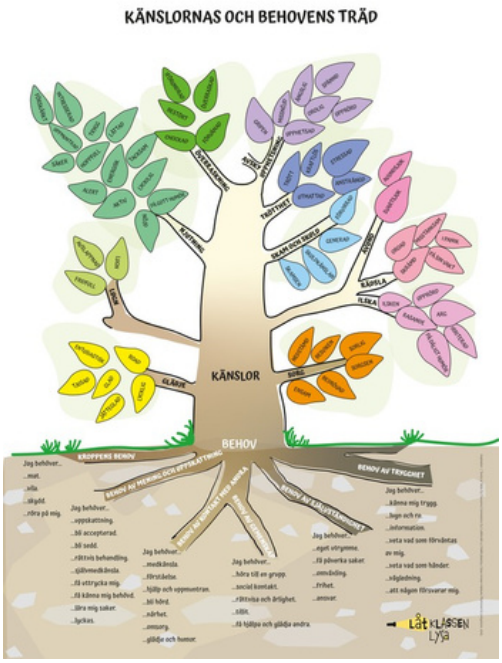


Uppföljning

- **Genomgång av avtalet:** Parterna får berätta om det gemensamma avtalet har hållit.
- **Överenskommelse om fortsättningen:** Man funderar på om ärendet är slutbehandlat eller om det finns behov av ett nytt uppföljningsmöte eller en helt ny medling.



Medling av konflikter - blankett



Tidpunkt för medling: _____

Överenskommelse

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tidpunkt för uppföljning: _____

Parternas underskrifter:

_____ _____

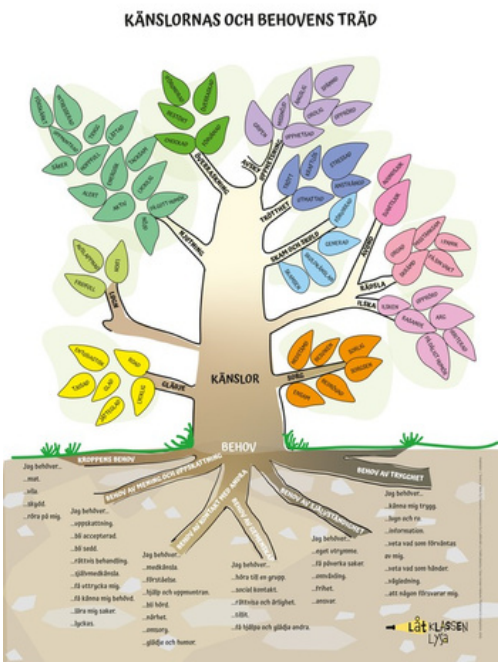
Medlare:

_____

En vuxen fyller i detaljerna och förvarar materialet

Låt KLASSEN Lysa

Medling av konflikter - blankett



Tidpunkt för medling: _____

Överenskommelse:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tidpunkt för uppföljning: _____

Parternas underskrifter:

_____ _____

_____ _____

Medlare:

_____

En vuxen fyller i detaljerna och förvarar materialet

Låt KLASSEN Lysa

Medling av konflikter

utifrån känslor & behov

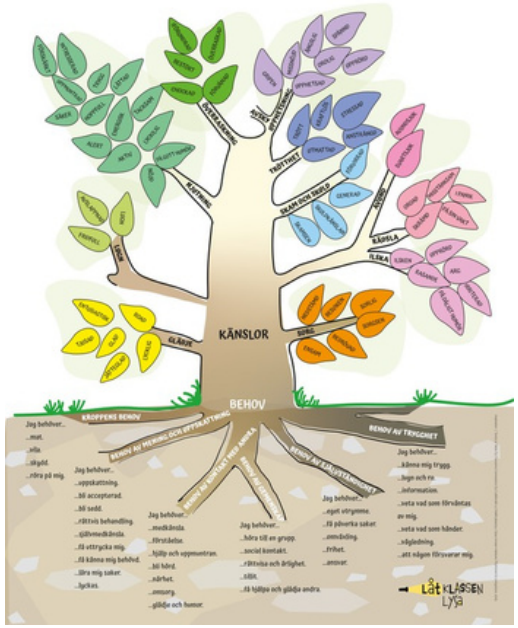
Deltagare: _____

_____

Konflikt | **Medling** | **Lösning** | **Uppföljningstid** | **Uppföljnings-möte**

_____

KÄNSLORNAS OCH BEHOVENS TRÄD



Vad kom vi överens om?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hur har det lyckats? Hur går vi vidare härifrån?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

En vuxen fyller i detaljerna och förvarar materialet

Medling av konflikter

utifrån känslor & behov

Deltagare: _____

_____





Konflikt → **Medling** → **Lösning** → **Uppföljningstid** → **Uppföljnings-möte**

_____

Vad kom vi överens om?	Hur har det lyckats?	Hur går vi vidare härifrån?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

En vuxen fyller i detaljerna och förvarar materialet

Låt KLASSEN Lysa

Medling av konflikter

utifrån känslor & behov

Deltagare: _____

_____

Konflikt → **Medling** → **Lösning** → **Uppföljningstid** → **Uppföljnings-möte**

_____

Vad kom vi överens om?

_____

_____

_____

_____

Hur har det lyckats?

_____

_____

_____

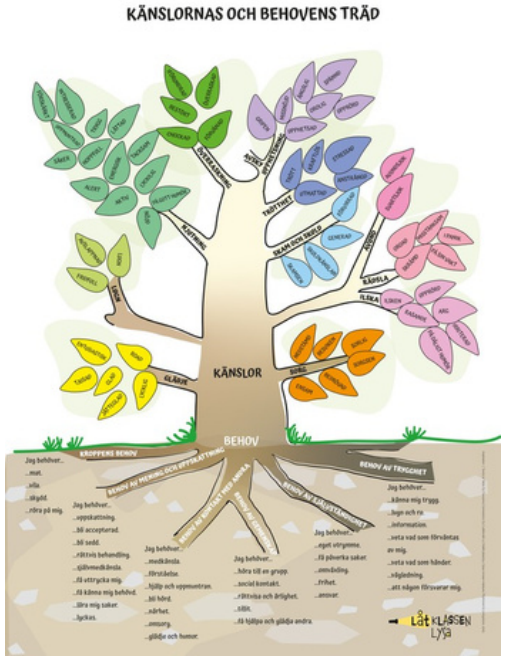
_____

Hur går vi vidare härifrån?

_____

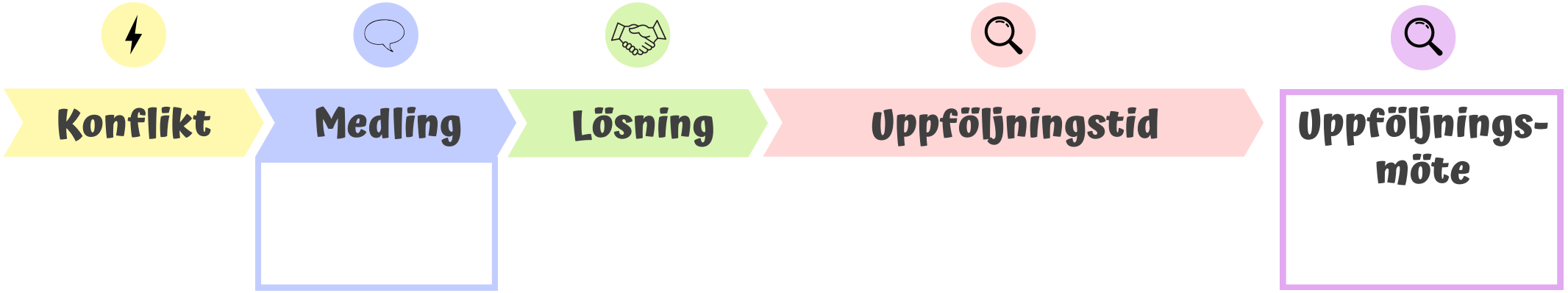
_____

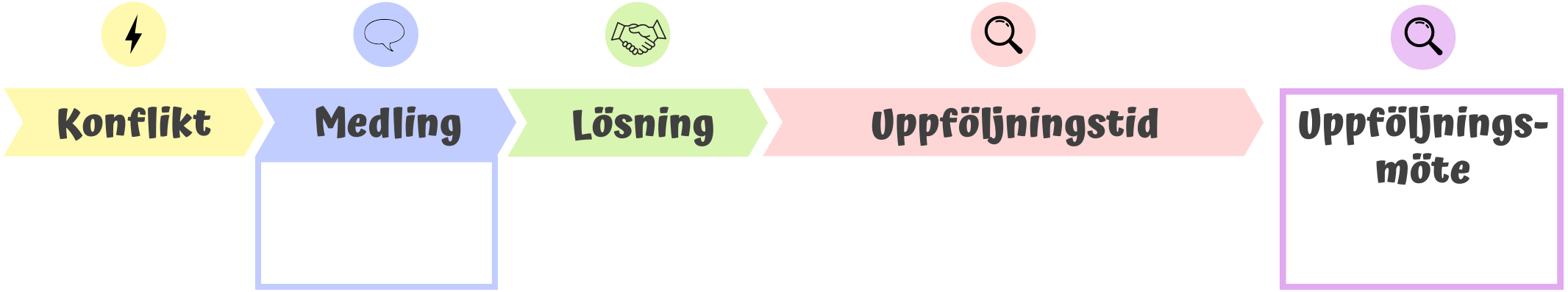
_____



En vuxen fyller i detaljerna och förvarar materialet

Låt KLASSEN Lysa


Konflikt
Medling
Lösning
Uppföljningstid
Uppföljnings-
möte


Konflikt
Medling
Lösning
Uppföljningstid
Uppföljnings-
möte







Konflikt	Medling	Lösning	Uppföljningstid	Uppföljnings-möte

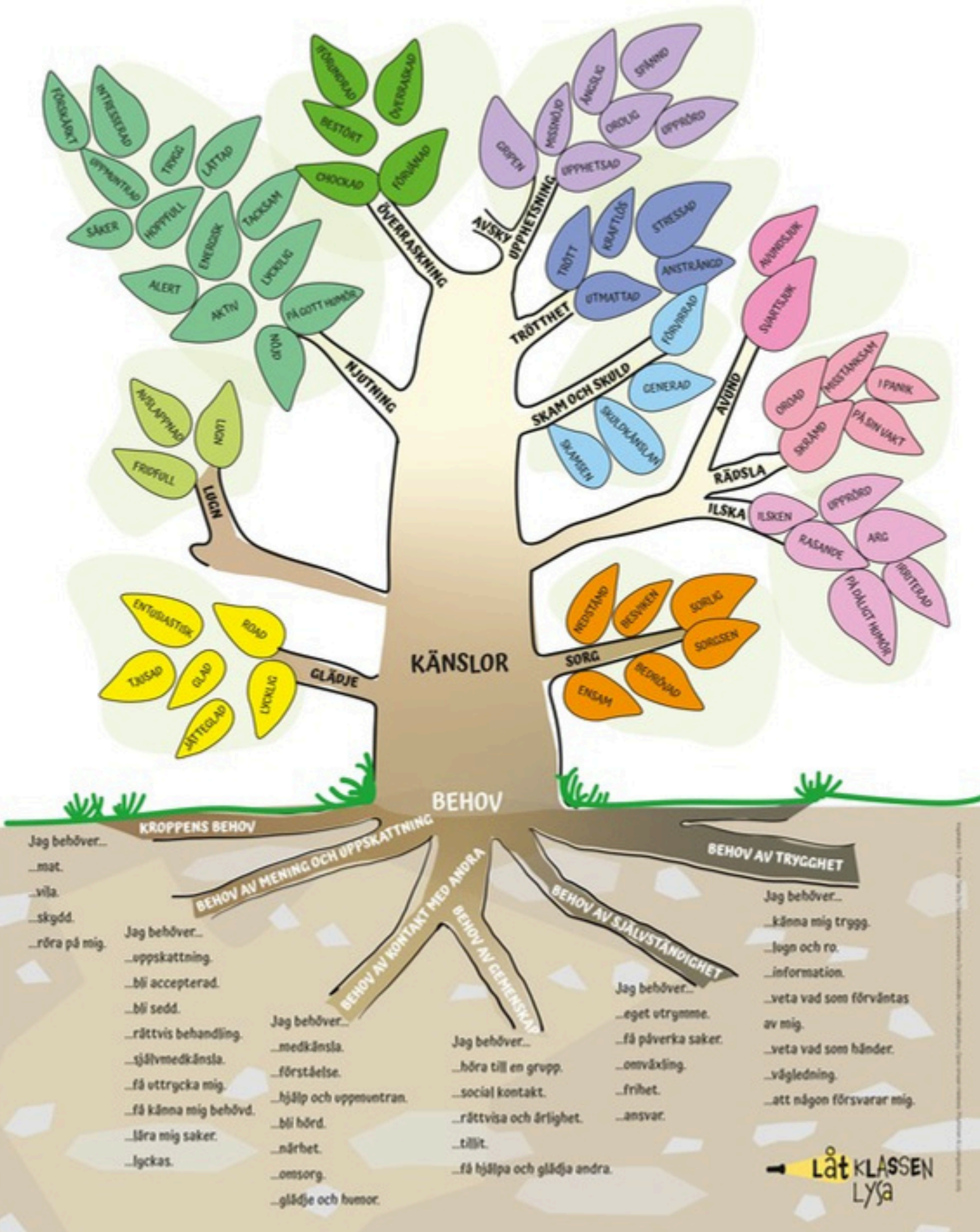






Konflikt	Medling	Lösning	Uppföljningstid	Uppföljnings-möte

KÄNSLORNAS OCH BEHOVENS TRÄD



KÄNSLOR

Njutning

På gott humör
Nöjd
Lycklig

Aktiv
Alert
Energisk

Lättad
Tacksam
Hoppfull

Intresserad

Uppmuntrad
Förskärkt

Trygg
Säker

Glädje

Road
Lycklig
Glad
Entusiastisk
Jätteglad
Tjusad

Lugn

Lugn
Avslappnad
Fridfull

Överraskning

Förvånad
Överraskad
Förundrad
Bestört
Chockad

Ilska

På dåligt humör
Upprörd
Irriterad
Ilsken
Arg
Rasande

Upphetsning

Gripen
Missnöjd
Ängslig
Spännd
Orolig
Upprörd
Upphetsad

Rädsla

Misstänksam
På sin vakt
Oroad
Skrämd
I panik

Trötthet

Trött
Kraftlös
Utmattad
Stressad
Ansträngd

Sorg

Nedstämd
Ensam
Besviken
Sorlig
Bedrövad
Sorgsen

Skam och skuld

Förvirrad
Generad
Skamsen
Skuldkänslan

Avund

Avundsjuk
Svartsjuk

Avsky

Källa Tunne ja Tarja, Savonna Connexions

© 2026 | Luokka loistamaan

BEHOV

Behov av kontakt med andra:

Jag behöver medkänsla.
Jag behöver förståelse.
Jag behöver hjälp och uppmuntran.
Jag behöver bli hörd.
Jag behöver närhet.
Jag behöver omsorg.
Jag behöver glädje och humor.

Behov av gemenskap:

Jag behöver höra till en grupp.
Jag behöver social kontakt.
Jag behöver rättvisa och ärlighet.
Jag behöver tillit.
Jag behöver få hjälpa och glädja andra.

Kroppens behov:

Jag behöver mat.
Jag behöver röra på mig.
Jag behöver vila.
Jag behöver skydd.

Behov av trygghet:

Jag behöver känna mig trygg.
Jag behöver lugn och ro.
Jag behöver information.
Jag behöver veta vad som förväntas av mig.
Jag behöver veta vad som händer.
Jag behöver vägledning.
Jag behöver att någon försvarar mig.

Behov av mening och uppskattning:

Jag behöver uppskattning
Jag behöver bli accepterad.
Jag behöver bli sedd.
Jag behöver rättvis behandling.
Jag behöver självmedkänsla.
Jag behöver få uttrycka mig.
Jag behöver få känna mig behövd.
Jag behöver lära mig saker.
Jag behöver lyckas.

Behov av självständighet:

Jag behöver eget utrymme.
Jag behöver få påverka saker.
Jag behöver omväxling. Jag behöver frihet.
Jag behöver ansvar.

Inspiraationa: Tunne ja Taida, Savanna Connexions, Leikkiväki, Kaikki jäljestyy, Opas omaan mieleesi (Pöyhönen & Livingstone, 2025).

© 2026 | Luokka loistamaan