



PLS modellen

Autoritativ ledelse - Grensesetting - Konfliktløsning -
Perspektivtagning - Emosjonell støtte - Samarbeid

Positive
Lærings
Spiraler

www.famlab.no

© 2025 Hans Holter Solhjell



Fem faser og mål i konfliktsituasjoner

Forberede og involvere

Lede og stabilisere

Deeskalere og trøste

Reparere og anerkjenne

Refleksjon og dialog

Bevisstløshet

Kollaps

Total tilstivning

Tap / tap angrep

Fysisk angrep

Fysiske utfall

Trusler om vold

Ydmykelse

Undergraving

Dialog stopper

Debatt

Argumentasjon

Korte samtaler

Utvidet dialog

Leken interaksjon

Livlig lek

Intensitet

Lammet

Frys
Frykt
Håp
løshet
Hjelpe
løshet

Hat
Sinne
Sjokk
Raseri
Angst
Sjalousi
Skam
Tvang

Depresjon
Motstand
Forvirring
Fiendtlighet
Mistanke
Irritasjon

Forakt

Ydmykelse

Fornærmelse

Sky Tvil Flau Motvilje Såret

Sjenert Ulempe Urolig Misunne

Skuffelse Utilpass Motløs Tretthet

Kjedsomhet Kjølign Mislike Misnøye

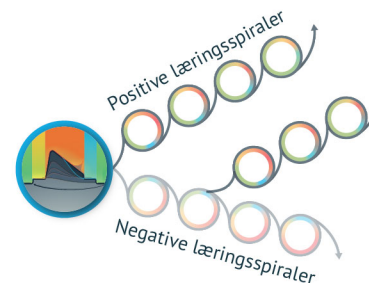
Empati Sjarm Ømhet Sikkerhet Lykke Glede

Lykksalighet Varme Aksept Indre Fred Opphisselse

Forelskelse Kjærlighet Selvtillit Nysgjerrighet Velbehag

Oppriktighet Respekt Sympati Letthet Forventning Entusiasme

Inspirasjon Vennlighet Takknemlighet Munterhet Beundring Interesse



Frys og
Frakobling



Flukt
eller
Kamp



Sosial/
kognitiv
agresjon/
forsvar



Reparerende

Intellektuell

Relasjonell

Sosial

Leken



Biopsykosiale Forsvarsmekanismer

Engasjementskapasitet

Responssystemer

PLS samspillsskala

Tid →