



PLS reguleringsstøttemodellen™

Modellen gir en oversikt over emosjonell og atferdsmessig intensitet i samspill mellom mennesker – barn og voksne – og fremmer regulert ledelse, reguleringsstøtte og fasebasert konfliktløsning – som styrker kapasitet for selvregulering og relasjonelle læringsprosesser i situasjoner som kan bli utfordrende og konfliktfylte.

Positive
Learning
Spirals

Utviklet av Hans Holter Sothjell ©2026
En del av PLS rammeverket
Les mer: [www.familab.no/
pls-framework-models-download-page](http://www.familab.no/pls-framework-models-download-page)



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

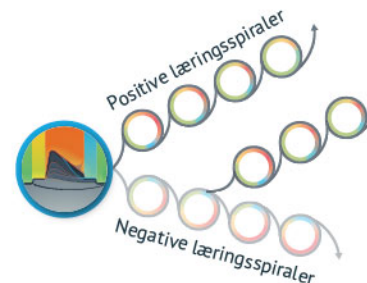
Frys
Frykt
Håp
løshet
Hjelpe
løshet

Hat
Sinne
Sjokk
Raseri
Angst
Sjalousi
Skam
Tvang

Depresjon
Motstand
Forvirring
Fiendtlighet
Mistanke
Irritasjon

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

Responssystemer

Biopsykososiale Forsvarsmekanismer

Engasjementskapasitet



PLS samspillsskala

Tid →

Denne modellen er informert av og integrerer praksismodeller, teori og forskning på konfliktløsning, kommunikasjon og de-eskalering, stress- og traumefysiologi, emosjonell granularitet og regulerings-teori, samt tilknytnings-, selvbestemmelses- og utviklingsteori, foreldre- og lederstiler, så vel som perspektiver fra aksjonsforskning, læringsløype og dynamisk systemteori.