



Visste du det här om känslor?

VÄLKOMMEN TILL EN LEKTION OM KÄNSLOR

Vad handlar det om?

- Hur känslor fungerar
- Hur känslor kan vara jobbiga
- Hur du upptäcker en känsla

På vilket sätt?

- Med film, text och övningar

Vad är det bra för?

- Minskar stress och konflikter
- Minskar ångest
- Bättre koll på dina och andras behov
- Stärker vänskap



Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.





Börja med en kort film



Se filmen "Visste du det här om känslor?"
mind.se/video/visste-du-det-har-om-kanslor

Reflektion efter filmen

Diskutera i grupp eller fundera själv en kort stund.

- Vad fick du för tankar?
- Vilken information om känslor känner du igen?
- Vad tycker du är viktigt att veta om tankar och känslor?

Vad är känslor?



Gå igenom texten gemensamt.

Känslor är ditt larmsystem

Känslor har du för att överleva. De hjälper dig att upptäcka dina behov, till exempel att du är trött, glad eller nyfiken. Och de hjälper dig att reagera så att du gör det du behöver, till exempel ta en paus, dela vad du upplever med någon, ta reda på mer. Känslor hjälper oss också att förstå varandra.

Men känslor kan trassla. Ibland varnar de när det inte behövs och då kan vi reagera på sätt som inte är så hjälpsamma för oss.

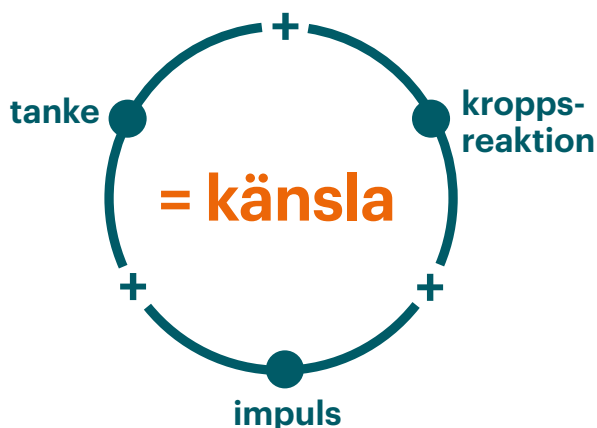
Känslorna sätter i gång dig

Det som händer utanpå eller inuti väcker ofta känslor, helt automatiskt. Du ramlar och blir kanske rädd, du får syn på en kompis och blir glad, du blir törstig och känner dig torr i munnen. Känslorna är hjärnans sätt att påkalla din uppmärksamhet. Vad behöver du göra? Ta skydd? Ropa? Dricka vatten?

En känsla kan märkas på flera sätt samtidigt. Den kan kännas i kroppen, visa sig i tankarna och i en impuls att vilja göra något.



Man kan beskriva det som en formel:



Exempel

Situation: Du möter en giftig orm.

Kroppen reagerar: Hjärtat slår snabbare, händerna svettas, armar och ben spänns.

Du tänker: "Den kommer att bita mig."

Impuls: Du drar efter andan och tar ett steg bakåt.

Känsla: Du är rädd.

Hjärnan har svårt att skilja på verkliga faror och sådana vi föreställer oss. Om du vill lugna hjärnan kan du försöka att använda dig av kroppen och tankarna till att göra tvärtom. Du kan till exempel dra långa andetag, få kroppen att slappna av och försöka tänka på något som gör dig lugn. Det kan vara svårt i början och om känslorna är väldigt starka, men det går att öva på.

Det kan också vara bra att påminna sig om att en tanke ofta kommer av en känsla. Till exempel att tanken "det där klarar jag aldrig" kommer av oro. Tanken är ingen sanning men känslan kan signalera ett viktigt behov.

Känslor är både olika och gemensamma

Hur en känsla märks inuti eller visas utåt är olika från person till person. Men vi påverkar också varandra hur vi visar känslor, i en kompisgrupp, i klassen eller inom en kultur. Jämför till exempel hur känslor kan uttryckas på en fotbollsläktare och i en biosalong. Hur vi benämner känslor är också olika. Det någon kallar för ont i magen kallar någon annan för ångest.



Alla har en uppgift

Känslor finns för att hjälpa oss genom livet och anpassa oss till vår omgivning.

Ilska kan uppstå när vi känner oss hotade eller orättvist behandlade och hjälper oss att försvara oss eller lösa problem.

Rädsla får dig att reagera på något som kan vara farligt.

Oro gör dig mer uppmärksam på möjliga faror.

Ångest är rädsla för något som händer inom dig. En rädsla för dina tankar, känslor, obehagliga reaktioner i kroppen, eller ett minne. Många känslor samtidigt kan utlösa ångest, till exempel ilska, sorg, tristess och skam. Ångest är ett inre larm för att skydda dig från ett otydligt hot.

Äckel skyddar dig från sånt som kan vara skadligt, till exempel ruttet mat.

Förvåning stärker ditt fokus och hjälper dig att ställa om när något oväntat händer.

Avsky kan få dig att undvika sånt som känns farligt.

Glädje motiverar oss att göra mer av det som får oss att må bra och stärker våra relationer.

Ledsenhet uppstår när vi förlorar någon eller något. Känslan kan få andra att vilja ge oss stöd eller få oss att söka stöd från andra. Men den kan också göra att vi drar oss undan.

Nyfikenhet driver oss att utforska världen och lära oss nya saker.

Skam får oss att anpassa oss till gruppen och undvika att göra bort oss.

Tomhet kan kännas som om man inte känner något alls. Eller som om man är sprängfylld av känslor men inte kan sätta ord på dem.



När känslor stressar

Det är vanligt att bli stressad av obehagliga känslor – man vill snabbt bli av med dem. I stället kan det vara bra att stanna upp, sitta med känslan en stund och försöka vara snäll mot sig själv. Kanske göra något lugnt.

Det kan vara svårt att känna vad som rör sig inuti. Men att stanna upp och lägga märke till vad som händer och hur det känns är ett första steg mot att förstå sig själv bättre i olika situationer. Då blir det också lättare att förklara för andra – och förstå andra.