



# Visste du det här om känslor?

Ett utbildningsmaterial framtaget av Mind med stöd av Allmänna Arvsfonden.

## 1. Vad är känslor bra för?

Känslor har olika funktioner och kan hjälpa dig att förstå vad du behöver.



### Skapa en tankekarta

Läraren skriver upp olika känslor på tavlan:

- Rädsla
- Ilska
- Glädje
- Sorg
- Avundsjuka
- Förvåning
- Ångest

### Så här gör du

Läraren ger exempel på hur en känsla kan kopplas till en funktion.

#### Känsla

Rädsla

Ilska

#### Funktion – vad den hjälper till med

Skyddar mig från fara, gör mig försiktig.

Hjälper mig att säga ifrån och reagera på orättvisor.

Var och en skapar sedan varsin egen tankekarta och fyller på med olika känslor och funktioner.



### Jämför i smågrupper

- Vad är gemensamt i era tankekartor?
- Kan du komma på känslor som har flera funktioner? Ge exempel.



### Diskutera i klassen

- Vilka problem skulle kunna uppstå om en människa saknade vissa känslor?

## 2. Känslspaning – att upptäcka en känsla

Känslor är hjärnans signal till dig för att uppmärksamma något. Hur vi upplever en känsla är individuellt. Till exempel kan en del känna väldigt tydligt i kroppen var känslan sitter medan kroppssignalen är mycket svag eller otydlig för andra. Det finns inget facit.

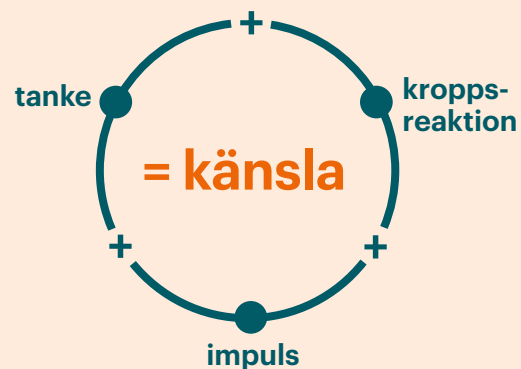


### Använd modellen

Här är en modell för att öva på att märka hur en känsla kan påverka tankarna och kroppen och vad den ger för impuls.

#### Så här gör du

Läraren ritar upp modellen:



Läraren visar två exempel.

Något händer	Känsla	Tanke	Kropp	Impuls*
Du hör en smäll	Oro	"Nånting gick sönder"	Du hoppar till, blir spänd i kroppen	Du ser dig omkring
Du hör ett roligt skämt	Glädje	"Det här var kul!"	Lätt i kroppen, skratt	Vill berätta för någon

\*Observera. Det är lätt att blanda ihop impuls och handling. Impulsen kommer automatiskt – som att få lust att smälla igen en dörr när man blir arg. Det kan vi inte styra över. Men själva handlingen – att faktiskt smälla igen dörren – är något vi kan försöka ta ansvar för.



### Hitta på egna exempel

Läraren skriver upp en känsla på tavlan, till exempel oro. Klassen arbetar i par eller smågrupper för att testa modellen.

#### 1. Frågor att besvara:

- a. I vilken situation kan känslan uppstå?
- b. Vilken tanke kommer? Ge exempel.
- c. Hur känns det i kroppen?
- d. Vilken impuls kan du få?

#### 2. Upprepa övningen med en ny känsla, till exempel glädje, ilska eller irritation.



### Undersök

- Undersök om ni upplever känslan på olika sätt. Hur skiljer det sig?
- Hur kan en känsla märkas i tankarna?
- Kan tankarna påverka känslan? Hur?



### Individuell reflektion

- Hur upptäcker jag lättast en känsla – genom tankarna, kroppen eller impulsen?
- Kan det förändras beroende på vilken känsla det handlar om?



### Gruppövning

- Välj en känsla.
- Lista olika sätt som känslan kan märkas i kroppen.



### Tillsammans i klassen

Läraren ritar en kroppssiluetten på tavlan och antecknar gruppernas förslag runt bilden.

#### Diskutera

- Hur många sätt upptäckte ni att en känsla kan märkas på?
- Vilka känslor tycker du är lättast att upptäcka?
- Finns det känslor som är svårare att upptäcka? Vilka?

## 3. Spåra känslor hos andra

Hur andra reagerar påverkar oss. När någon tar emot det vi upplever på ett bra sätt blir vi tryggare. När du bekräftar en känsla visar du förståelse för vad någon känner, utan att ifrågasätta eller försöka lösa situationen. Bekräftelse handlar inte om att hålla med, utan om att ge personen utrymme att känna det den känner. Det här är en övning i att lägga märke till andras känslor.



### Hur kan det märkas att någon är stressad?

#### Så här gör du

Börja med att lösa frågan gemensamt. Förslag på svar:

- Personen rör sig snabbt och rastlöst.
- Kortare tonläge i rösten, snabba svar.
- Suckar, biter på naglarna eller pillar med något.
- Blir tyst, gör ingenting.



### **Hur kan det märkas att någon är ...**

Diskutera i smågrupper hur det kan märkas att någon har en viss känsla.

#### **Några känslor att arbeta med:**

- trygg
- avundsjuk
- glad
- arg
- orolig
- förvånad
- ledsen
- äcklad
- lugn
- rädd eller ångestfylld



### **Diskutera tillsammans**

- Finns det känslor som är lätta att blanda ihop? Vilka?
- Finns det situationer när du försöker dölja vad du känner? När då?



## 4. Spåra grundkänslan

Det är inte alltid så tydligt vad man känner. Känslor kan blandas ihop. De kan sätta i gång nya känslor. Andra personer kan också tolka fel och missförstå. I den här övningen får du utforska hur känslor sätter i gång känslor. Du får också pröva att spåra den första känslan, grundkänslan.

### Användning

- För att förstå sig själv i svåra situationer.
- Kan minska konflikter.

### Vad kan finnas under en känsla?

Känslor kan vara som ett isberg – det som syns utåt är inte alltid det vi känner inunder. Kanske har du varit med om att skratta när du är nervös, för att lätta på oron?

Vissa känslor ligger nära varandra, som oro, rädsla och ilska. Till exempel kan oro och rädsla lätt slå över i ilska.

Människor omkring oss påverkar också. Någon som har varit med om att andra inte tar sorg på allvar kanske undviker att visa sig ledsen. När något sorgligt händer kan känslan slå över i skam eller ilska i stället. Det kan få andra att hålla sig undan, fast de kanske just då behövs som mest.



## Diskutera i smågrupper, 2–3 personer

Här är några situationer där personerna har olika känslor. Läs igenom situationerna och gör uppgifterna tillsammans i gruppen. Det finns inget rätt eller fel svar.

### Situationer

---

- A.** Busstdörren slår igen, Mark fastnar och kommer inte loss. *"Släpp dörren!"* säger busschauffören Malin skarpt.

---

- B.** Ina och Alice spelar i samma lag i en fotbollsturnering. Det är final, matchen är snart slut. Motståndarlaget leder med 1–0. Då får Inas och Alice lag chansen att lägga en straff. Alice gör sig redo att lägga straffen. Ina springer före, tar över bollen och slår. Bollen glider utanför målstolpen.

---

- C.** Lektionen börjar men Mira dröjer sig kvar utanför. *"Kommer du med?"* frågar Ester. Mira skakar på huvudet. *"Nej, jag går hem."*

---

- D.** Sam ska ha fest och frågar Liam om han vill komma. Liam rycker på axlarna och svarar inte.

### Uppgifter

---

- 1.** Välj ut en situation. Skriv namnen på ett papper. Lämna plats för att anteckna olika känslor efter varje namn.

---

- 2.** Båda personerna i situationen känner något. Försök att komma på vad det kan vara. Skriv vid varje namn vilken känsla ni tror att personen har.

---

- 3.** Försök gör en känslokedja för varje person. Vilken känsla tror du kommer först? Vilken kommer efter den? Se om känslokedjan fortsätter.

---

- 4.** Om ni vill kan ni fylla i vad som har hänt tidigare. När ni tar med bakgrunden kan det vara lättare att föreställa sig vad personerna känner.

---

- 5.** Föreställ dig att personerna ger uttryck för vad de känner i situationen. Hur skulle det låta? Ge exempel.

---

- 6.** Om du har tid över, gör fler situationer.



### Så här gör du

Gå igenom övningen tillsammans. Här är några exempel på svar.

**Situation:** Maya och Lo sitter tillsammans och pratar och skrattar. När Julian kommer in i rummet blir Maya och Lo tysta. "Vadå, pratar ni om mig eller?" frågar Julian. Maya och Lo skrattar lite.

### Känslor och känslokedja

#### Maya:

1. **Glad** av samtalet och sällskapet.
2. **Överraskad** när Julian dyker upp.
3. **Generad** över sin reaktion (att tystna).
4. **Orolig** över vad Julian ska tänka.
5. **Lättad** av skrattet.

#### Lo:

1. Lite trött och ofokuserad (**uttråkad**).
2. **Förväntansfull** när Julian dyker upp.
3. **Generad** över sin tystnad (kommer inte på något att säga).
4. **Lättad** av att Julian bryter tystnaden.

#### Julian:

1. Hastigt **orolig** när Maya och Lo tystnar.
2. **Glad** när han påminner sig om att Maya och Lo är vänner.
3. Blir **lättad** och **varm** (känner sig **trygg** och **omtyckt**) när Maya och Lo gör plats bredvid sig.

Tidigare: Maya, Lo och Julian brukar umgås på rasterna men Julian har varit sjuk och inte pratat med någon av sina vänner på en vecka.

Personerna säger vad de känner:

**Maya:** *Ja, vi pratade faktiskt om dig, för en stund sedan i alla fall. Vi saknar dig, vet du.*

**Julian:** *Jag med, det är segt att vara sjuk. Hur är det, Lo, du är så tyst?*

**Lo:** *Lite trött kanske, får ont i huvudet av allt ljud. Kan vi gå någonstans där det är tystare?*



## Diskutera tillsammans i klassen

- Gå igenom vad grupperna kom på för känslor och känslokedjor tillsammans.
- Har ni tolkat situationerna på olika sätt? Hur?
- Hur var det att göra övningen? Vad fick ni för tankar och känslor?

## 5. Olika ord för att beskriva känslan

Det finns många sätt att beskriva känslor – med musik, bilder eller kroppsspråk, till exempel. I den här övningen får du söka ord för att beskriva hur olika det kan kännas.

### Så här gör du

Läraren går igenom några exempel.

Känsla		Fler ord
Ledsen	kan också vara ...	sårad, besviken, nedstämd
Arg	kan också vara ...	frustrerad, irriterad, sur

Läraren listar känslor på tavlan, till exempel:

- glad
- ledsen
- arg
- rädd
- lugn

### Individuellt eller i par

- A. Kom på så många ord du kan för varje känsla.
- B. Se om du kan ordna orden efter intensitet, hur starkt de känns, från 1 till 5. Fem är starkast möjliga känsla. Stryk under de ord som är svåra att avgöra.

**Bonus:** Om du kan ett annat språk än svenska, finns det ord på det språket som du tycker fångar känslan på ett annat sätt än det svenska ordet?



### **Diskutera i klassen**

- Vilka ord fick ni ihop?
- Vilka ord är svåra att avgöra hur starkt de känns?  
Vad har ni för tankar om det?



### **Egen reflektion**

- Förutom med ord – hur visar du känslor?