

Känna Känslor

Arbetsuppgifter som man kan ha användning av.

1. Gör en lista på alla tänkbara känslor. Låt alla fritt få säga vilka känslor som man kan ha. Efter att ha skrivit upp en mycket lång lista med alla känslor så delar man upp dem i de fyra grundkänslorna. Det blir ett tydligt sätt att se att vi i grund och botten har fyra olika grundkänslor.
2. De fyra "känsloblocken" är Agitation eller ilska, depressiv eller sorgsenhet, rädsla och optimism eller glädje.
3. Exempel på olika känslor inom de olika blocken:
 - Ilska - spänd, stel, ursinnig, vanvettig, utom sig av ilska, arg, otålig, stressad, stirrig, raseri, förargelse, förtret, irriterad, frustrerad, missbelåten, missnöjd, sur, besviken, hat, svartsjuka, avundsjuka
 - Rädsla - skräck, bävan, fruktan, fasa, förskräckelse, panik, oro, ängslan, bestörtning, farhåga, nervositet, bekymmer, ana oråd, olust, obehag, skuld, chock, paranoia, förföljelsetmani
 - Deprimerad - sorgsenhet, vemod, hopplöshet, förtvivlan, elände, bedrövelse, melankoli, tungsinne, olycklig, hjälplöshet, pessimistisk, sorg, letargi, apati, håglöshet, likgiltighet, uttråkning, leda, skam

- Optimistisk - Gladlynt, hoppfull, lycklig, förväntansfull, entusiastisk, upphetsning, spänning, upprymdhet, munterhet, hänförelse, eufori, glad

Fyll på med fler egna känslor!

4. Skriv ner alla idéer som vi har angående känslor på ett stort papper (alt ett varsitt papper). Tex "Det är bara fegisar som visar rädsla" eller "Jag har inga känslor". Spara detta papper. När man är klar med alla dessa idéer kan man låta dem få finnas närvarande under en stund (nån dag eller så) - så att man tydligt får se vilka idéer man har angående känslor. Därefter går man tillbaks och ställer den ypperligt viktiga frågan "Är det sant att..och sen lägga till sina påståenden" Tex: "Känslor gör mig svag." Och därefter: "Är det sant att känslor gör mig svag?" Fundera på svaren. Man måste inte besvara dem. Kanske bara nåt att fundera över. Svaret kan mycket väl vara "Jag vet inte". Att inte veta kan vara början på en ny process.
5. Skriv känslodagbok - syftet är att se hur känslor kommer och går. När man är ledsen tänker man ofta att man aldrig mer kommer bli glad... När man sen tittar tillbaks på sin känslodagbok ser man att känslorna kommer och går likt molnet på himlen. Ibland byter man känslor snabbare än sina tankar. Tex. vid en reaktion över nåt så kan man först bli rädd och sen snabbt arg. Ev kan man börja varje

skoldag med att alla får berätta vilken känsla de vaknade med på morgonen - eller vilken känsla de kände när de kom till skolan. OBS! Det finns inte "rätt" eller "fel" känsla!!!

6. Rita hur känslor ser ut. Hur ser arg ut? Rädd? Osv. (kan passa lågstadiet?)
7. Man kan rita av sig själv hur man känner sig när man är rädd, ledsen, arg eller optimistisk.
8. Ta kort på varandra när ni gör miner som visar att ni är arga, ledsna osv.
9. Lek med känslorna. Låtsas vara arg, ledsen, glad eller rädd. Syftet är att se att man kan välja i vissa lägen en reaktion (inte alltid förstås) Man kan på det sättet känna sig lite friare från känslornas grepp. Man blir helt enkelt inte helt identifierad med känslorna.
10. Märk skillnaden på begreppen "Jag är arg" och "Jag känner ilska". Viktigt att komma ihåg: Du är inte dina känslor! (vad man däremot är kan ju ta ett helt liv att upptäcka...)
11. Gör en teater med känslorna som utgångspunkt.
12. När är det BRA att vara arg? Ledsen? Rädd? Optimistisk? Tex om någon hotar dig med ett vapen. Är det mest naturligt att bli arg, ledsen, glad eller rädd? Om det börjar brinna i huset. Hjälper det om man blir ledsen då? Om din katt dör. Hjälper det om du tänker positivt

då? När någon slår sönder din finaste sak - hjälper det då om du blir rädd?

13. Använd händelser mitt i vardagen där du får en reaktion. Helst ska det vara små händelser - tex att någon vuxen tränger sig före i en kö, för att de anser sig vara viktigare än barnet. Man får en reaktion - men det är inte nåt som är allt för stort och viktigt. När såna händelser sker - var uppmärksam! Vad är det som händer? Hur känns det? Var medveten om allt som händer mitt i reaktionen. Vad är det som till slut tar dig ur reaktionen?

14. Använd situationer man varit med om tidigare. Gå tillbaks och minns vad det var som hände. Vad var det för situation? Vad var du medveten om? Alltså - på vilket sätt vet du att du hade en reaktion? Tex. Axlarna blev spända, man bet ihop käkarna, det kändes varmt i magen osv. Notera:

- Vad tror jag är sant just nu? Alltså vad är det jag tror på om just denna situation och varför den händer och varför det drabbar just mig osv. Som exempel: Nån annan blir arg på mig. Vad tror jag är sant? Tex. "Personen tycker inte om mig", "Jag är inte värd att bli omtyckt", "Jag har gjort nåt dumt och måste straffas", "Den andre är inte kärleksfull", - Ställ frågorna: Hur borde situationen vara? Hur borde den andre vara? Hur borde jag vara? - det finns en fortsättning på denna personliga

utfrågning, men det blir nästan överkurs, tror jag
(kanske mer för lärarna?)

- Vilka strategier har jag för att ändra situationen/den andre/mig själv - så att jag blir av med reaktionen? -
Det finns många olika strategier och olika sätt att hantera situationer när de inträffar: Man kan tex drömma sig bort och låtsas att inget är fel, man kan försöka kontrollera situationen, försöka analysera och lista ut orsaken, man kan bli överlägsen, man kan prata så att man inte längre känner det man känner, man kan tröstata, man kan fly från problemet, attack är bästa försvar, bli ett offer och tyck synd om dig själv, försöka övertala den andre eller få den att förstå, låtsas att allt är bra, man väljer att ta tag i det "en annan gång", klander - både sig själv och den andre - med mera. Det finns oändliga strategier och de är olika för olika människor och olika situationer.
- Ofta tror vi att vi kan arbeta på våra problem genom att bli av med dem på nåt sätt eller förändra bilden av vad som händer. När vi inte lyckas med det, tror vi att vi inte har arbetat tillräckligt hårt. Vi tror att vi måste lösa våra känslor. Faktum är att medvetenhet är det enda som hjälper. Arbeta med tilltron på medvetenheten!

15. Notera följande i olika situationer:

- Kroppen - hur känns kroppen när man får reaktionen?

- Känslor - vilka känslor dyker upp?
- Strategier - hur agerar du i situationen för att hantera det som händer?
- Vad tror du är sant?

16. Det finns fyra grundläggande behov som alla barn har - som vi av ren vana eller omedvetenhet fortsätter att ha även som vuxna och de ligger till grund för de flesta av våra reaktioner. De kallas "Barndomens behov" och de styr de flesta (om inte alla) av våra reaktioner:

- Uppmärksamhet (Attention) - ett barn behöver få uppmärksamhet. JAG är viktigast. Om man som vuxen anser samma sak i en större grupp blir det lätt konflikter, eftersom JAG blir sårbar inför andras vilja/ovilja att ge just dig uppmärksamhet. Många saker som händer tas som ett personligt angrepp.
- Beskydd (Protection) - ett litet barn behöver bli skyddat. Om det inte känner sig skyddat skapas rädsla. Samma rädsla finns kvar som vuxen om det inte känner sig skyddat från oförutsedda händelser. Den vuxna människan kräver att bli skyddad från livet.
- Omtanke (Care) - Som barn behövs just detta helt enkelt att bli omhändertaget. Det behöver få mat och sömn och beröring. Som vuxen finns fortfarande kravet på att någon annan ska ge dig allt detta - och om man inte får det

uppstår reaktioner. Man känner sig inte älskad - man känner sig inte sedd.

- Att någon ser problemet - utan att jag behöver tala om det (Anticipation of needs) - Ett barn behöver känna att någon byter blöja när det är dags, utan att det behöver tala om det. Som vuxen finns kraven att någon ska se dina behov utan att du behöver kommunicera dem. Man anser att folk i omgivningen ska förstå ändå vad man egentligen behöver.
- Eventuellt kan dessa "Barndomens behov" vara lite väl mycket överkurs?

Varma hälsningar

Sören Olsson