

## VAD HAR VI KÄNSLORNA TILL?

- **Känslorna kan rädda ditt liv**

*Känslor hjälper dig att överleva – Bakom varje känsla finns det alltid ett handlingsmönster som är betydelsefullt för din överlevnad.*

*Exempel: Om du utsätts för fara reagerar du snabbt utan att fundera.*

- **För att bekräfta dina tankar**

*Du använder dina känslor för att **bekräfta det du tänker** och de styr dina beteenden.*

- **För att kunna skapa relationer**

*Känslor finns för att du ska kunna skapa relationer med andra människor. Utan känslor är det svårt, känner man varken skuld eller skam så kan man bete sig nästan hur som helst mot andra. Känslorna ska hjälpa dig att inte gå över "gränsen".*

*Känslor är medfödda och gemensamma för alla, men betydelser de får för dig och de reaktioner de väcker i din kropp är väldigt personliga. Känslorna formas av ditt temperament och dina erfarenheter, de skiljer sig från person till person och från situation till situation. En specifik känsla kan kännas på flera olika sätt.*

*Du behöver lära dig att känna igen dina egna känslor, sätta ord på dem och uttrycka dem så att andra kan förstå dig. Om du har lärt dig att göra det på ett konstruktivt och nyanserat sätt så ökar möjligheten att bli förstådd.*

*Har du inte lärt dig att sätta ord på känslorna eller uttrycka dem på rätt sätt så försöker du kanske dölja dem eller kalla dem för något annat.*

*Exempel: Om du blir rädd, men kallar det för arg eller om du blir ledsen men säger att du är besviken. Kallar du känslorna vid fel namn blir både du själv och andra förvirrade. Du kan också uttrycka känslor med ditt beteende*

*När du kan sätta ord på dina känslor har du tagit "känslokörkort" som hjälper dig att förstå dig själva och andra. Kan du uttrycka känslorna blir risken mindre att de styr och det blir lättare att kommunicera.*

**Att ha impuls kontroll betyder att du kan hålla tillbaka känslorna för att vänta på rätt tillfälle för att uttrycka dem.**

## KÄNSLOKÖRKORT

Redan när du föds börjar din "livsresa". Det är mycket du behöver lära dig för att få ett så bra liv som möjligt. Till en början får du kanske "körlektioner" av vuxna som berättar hur du ska bete dig och vilka "trafikregler" som gäller.

Tänk dig grundkänslorna som vägmärken utmed en väg. De ger dig information om hur du ska gå eller köra och vilka vägval du har.

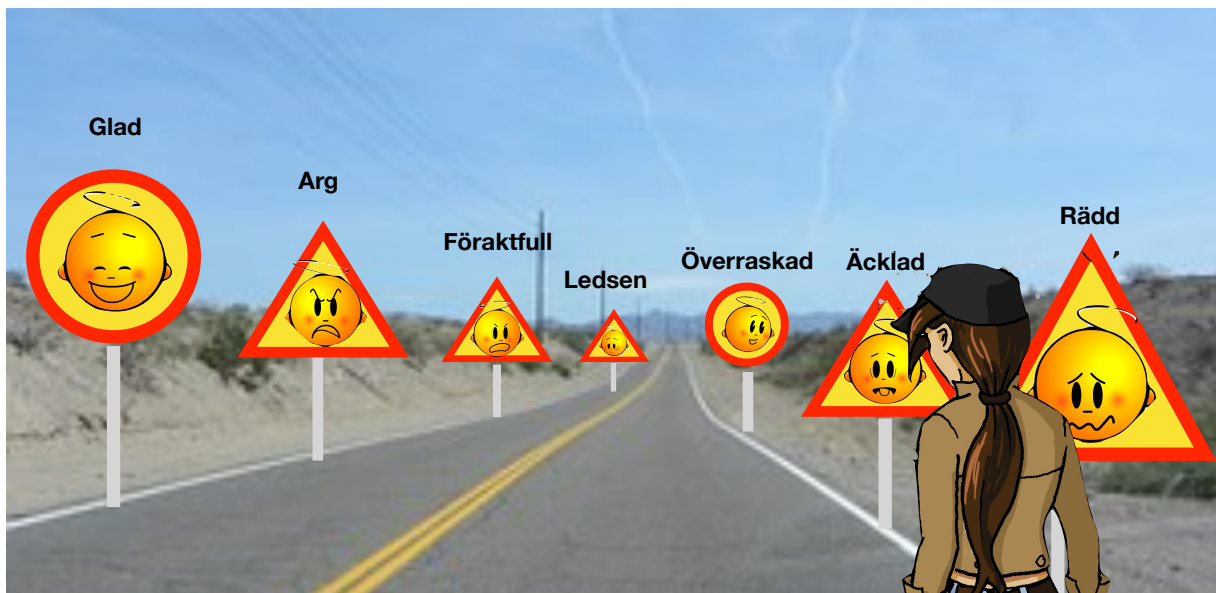
Tänk dig sedan att du ger dig ut på vägen och inte har en aning om vad skyltarna betyder. Hur stor är då risken att du inte kommer dit du ska eller att du kör vilse?

Det skulle också kunna bli problem när du möter andra "trafikanter".

I värsta fall kanske du krockar d.v.s. hamnar i konflikter som sedan blir svåra att reda ut.

Under rePULSE® kursen får du kunskaper som gör det lättare för dig att veta vad trafikmärkena informerar dig om. De hjälper dig att välja rätt väg och upplyser dig när du bör vara extra uppmärksam.

Känslor är viktiga vägvisare i ditt liv.



**Glad, Arg, Föraktfull, Ledsen, Överraskad, Äcklad/Avsky, Rädd**

De här sju grundkänslorna har alla ett ansiktsuttryck som är universellt.



**Känsla:** Glad

**Känslans funktion:** Öka det som ger glädje, vila, avslappning, välbefinnande.



**Känsla:** Arg

**Känslans funktion:** Försvara sig fysiskt/ känslomässigt, hindra andra från att attackera.



**Känsla:** Föraktfull

**Känslans funktion:** Se ner på någon och hävda sin överlägsenhet (när man själv kanske känner sig underlägsen).



**Känsla:** Ledsen

**Känslans funktion:** Skapa eftertanke, bevara det värdefulla, väcka andras omsorg.



**Känsla:** Överraskad/Förvånad

**Känslans funktion:** Närma sig, undersöka något som väcker intresse/känns viktigt.  
En händelse/situation när det inte blev som man förväntat.



**Känsla:** Äckel/Avsky

**Känslans funktion:** Skydda sig från att få i sig något farligt.



**Känsla:** Rädd

**Känslans funktion:** Undvika faror/skador, söka skydd.