

KAPITEL 2



Om känslor

Både du, Alva, Isak och Jasmine är rädda och oroliga för någonting. Att vara rädd och orolig är en av många känslor som finns. Ofta har vi en massa känslor i kroppen utan att vi funderar så mycket över dem. Många gånger kan det vara ganska svårt att veta vad vi känner och varför vi känner som vi gör. Även vuxna kan tycka att detta är svårt. För att förstå varför vi blir rädda och oroliga ibland, behöver vi först lära oss lite om känslor. När du arbetar med den här boken kommer du inte bara bli mer modig, du kommer också bli en känslöexpert!

Vad är en känsla?

Känslor är något som känns i kroppen. Känslor kommer efter att något har hänt eller efter att vi har tänkt på något. Om någon säger eller gör något snällt mot oss blir vi glada. Vi kan bli arga om något är orättvist och ledsna om vi tänker på att ett husdjur har dött. Vi blir rädda om vi är med om något skrämmande och kan bli oroliga när vi tänker på provet nästa dag. Om vi gör något som vi vet är fel eller om vi minns något pinsamt kan vi skämmas. Vi kan känna äckel om vi smakar eller luktar på något som vi inte gillar. Om det händer något oväntat blir vi förvånade. Glädje, ilska, sorg, skam, äckel och förvåning är alla känslor. Kan du komma på ännu fler känslor?

Vi kan även känna flera känslor samtidigt, som en blandning av olika känslor. Till exempel kan vi både känna oss glada för alla julklappar vi fått, men också ledsna över att det är ett år kvar till nästa julafton.



Vad gör dig glad, ledsen, rädd och arg?

Dra streck från varje situation till den känsla du tror du skulle känna i den situationen. Det går bra att dra streck till flera känslor om du tror att situationen skulle få dig att känna flera känslor samtidigt.

Åka berg- och dalbana

Spela spel med någon som fuskar

Se en spindel

Få presenter

Vara sjuk



LEDSEN



RÄDD

Cykla

Klappa en katt

Hamna i slagsmål

Få en kram



GLAD



ARG

Missa bussen

Hoppa från en trampolin

Gå i skogen när det är mörkt

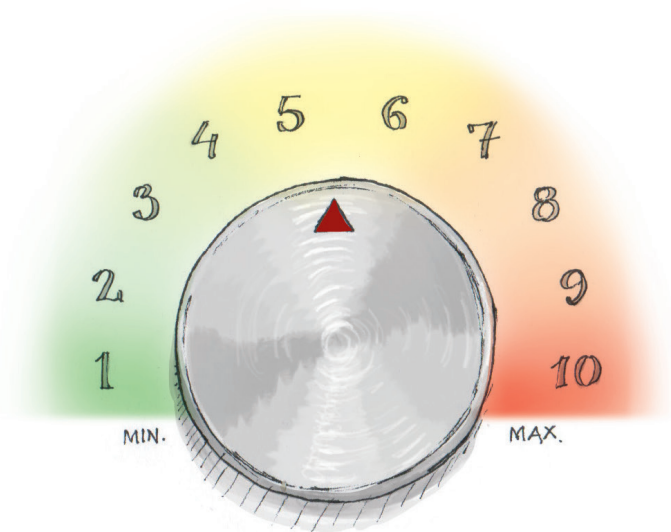
Någon säger något elakt

Någon har ätit upp sista kakan

Alla människor i hela världen har känslor. Alla dina klasskamrater, alla i din familj och alla människor på bussen har känslor. Vi har alltid någon känsla, även om vi inte alltid tänker på vad vi känner eller märker det så tydligt. Om du känner efter, vilken känsla har du just nu? Vilken känsla har personen som sitter bredvid dig?

Känslor kan kännas olika starkt. Ibland känner vi oss lite glada och ibland kan vi vara jättegglada. Vi kan vara lite sura och irriterade, men också jättearg, rasande och förbannade. Vi kan känna oss lite oroliga och ibland vara skräckslagna, livrädda och få panik. Olika situationer kan ge oss olika starka känslor.

Hur stark känslan är kan liknas vid en volymknapp. På samma sätt som vi kan lyssna på musik på hög eller låg volym, kan vi känna känslor olika starkt. I den här boken kommer du att få träna på att beskriva hur starkt du känner olika känslor genom att välja siffror mellan 1-10. Siffran 1 står för att känslan är jättesvag och 10 för att den är jättestark.

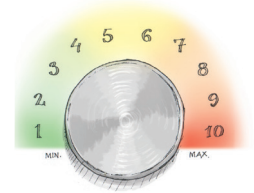




Skriv vilken känsla och hur stark du tror att känslan är hos Alva, Isak och Jasmine i varje situation. Rita ut en pil på volymknapparna och beskriv känslan med ord.

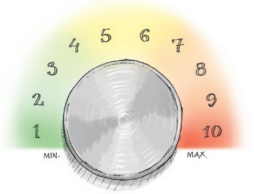
Alva ser en stor schäferhund.

Känsla: _____



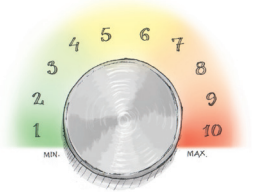
Jasmines lillasyster åt upp Jasmines lördagsgodis.

Känsla: _____



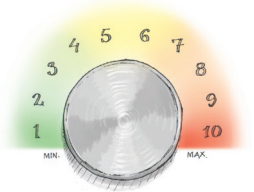
Isak fick alla rätt på provet.

Känsla: _____



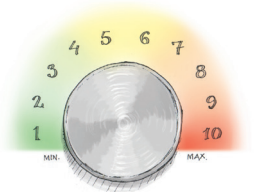
Jasmines kompis skickade ett sms och frågade om de skulle leka.

Känsla: _____



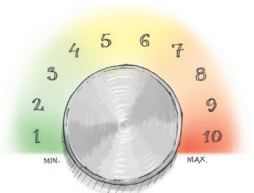
Alva åt en möglig ostbit.

Känsla: _____



Isaks föräldrar svarar inte när han ringer dem.

Känsla: _____

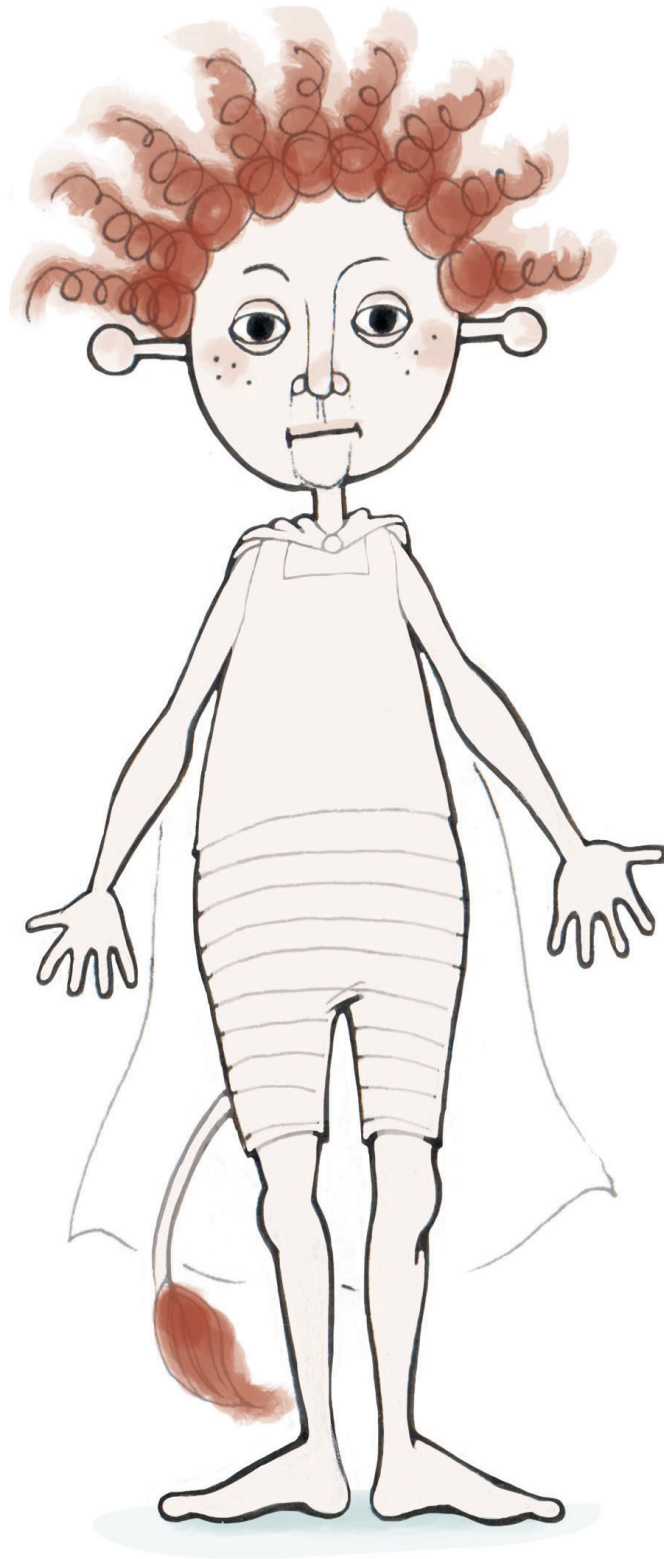


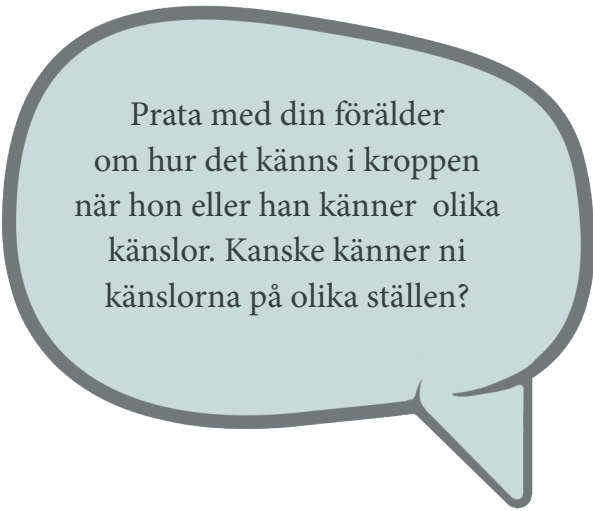
Känslor känns i kroppen. Olika känslor kan kännas på olika ställen i kroppen och på olika sätt. Alva tycker att det känns bubblig i magen och i bröstet när hon blir glad och hon blir också lite hoppig i benen. När hon blir arg känner hon att det kokar i huvudet och hon blir alldeles spänd i armarna. Isak brukar bita ihop käkarna jättehårt när han blir arg. När han blir ledsen får han ofta en klump i halsen och i magen. Hur känslan känns i kroppen kan vara olika för olika människor. Vissa känslor kan kännas jobbiga, till exempel att vårt hjärta slår fortare, att det gör ont i magen eller att det känns svårt att andas. Det är viktigt att veta att även om det känns lite läskigt i kroppen, finns det inga känslor som är farliga att känna.



Var känns det i kroppen för dig när du är glad, arg, ledsen och rädd? Välj den färg som du tycker passar bäst för varje känsla och måla var den känns i kroppen på figuren på nästa sida. Måla gärna dit fler känslor som du kommer på.

<input type="checkbox"/>	Glad	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Arg	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Ledsen	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Rädd	<input type="checkbox"/>	_____





Prata med din förälder om hur det känns i kroppen när hon eller han känner olika känslor. Kanske känner ni känslorna på olika ställen?

Varför har vi känslor?

Har du någon gång önskat att du fick slippa vissa känslor? Hade det inte varit skönt om du aldrig behövde känna dig rädd, arg eller ledsen? Hade livet inte varit lite enklare och roligare om du alltid kunde vara glad? Det är nog många som skulle svara ja på dessa frågor, men det finns faktiskt en poäng med att vi har så många olika känslor. Innan du och din förälder får lära er mer om detta, fundera en stund tillsammans på varför ni tror att vi har så många känslor...



Känslor får oss att vilja göra olika saker. När vi blir glada vill vi ofta skratta och göra mer av det som gjorde oss glada. När vi blir ledsna kanske vi vill gråta, vara ensamma eller bli tröstade. När vi blir arga på någon kan vi vilja slåss, säga elaka saker eller försvara oss. När vi blir rädda kan vi vilja gömma oss eller springa någonstans där vi känner oss trygga. Alla känslor behövs, för de berättar viktiga saker för oss.