

Känslornas syfte:

Stöd till ledaren under övningen känslor. Skriv gärna ner på tavlan.

Vad har vi känslan glad till?

Ex: Glad talar om för oss att vi gör något som är bra för oss. Den gör så att vi mår bra som människor.

Har du/ni exempel på vad som får dig/er att må bra?

Äta, sex, träna, umgås med vänner etc.

Varför är vi inte alltid glada? Vad är det som gör att känslan av välbefinnande går över?

Känslan av att må bra försvinner eftersom vi ska se vinsten av att göra om beteendet. Vi behöver det för vår överlevnad och om vi skulle vara glada jämt skulle vi inte kunna uppfatta glädje. (Ta hjälp av de svar du får exempel som får dig/er att må bra. Ta hjälp av det du vet om hjärnans belöningssystem.)

När kan det vara negativt med hur känslan glad fungerar?

Ex. Då man skrattar istället för att visa vad jag egentligen känner. Då jag har roligt på någon annans bekostnad osv. för en diskussion med missbruk (droger, mat, sex) och att kemiskt påverka hjärnans belöningssystem och vad som händer då.

Vad har vi känslan arg till?

Ex. Den har vi för att stå upp för oss själva och andra. Den är till för att försvara och sätta upp gränser för oss människor.

Har du exempel på någon gång som du blev arga?

Be deltagaren/a ge med konkreta exempel.

Hur visar jag på ett bra sätt att jag är arg?

Be deltagaren/a ge med konkreta exempel.

När kan det vara negativt att bli arg?

Ex. När jag eller någon annan får negativa konsekvenser för att jag blir arg. Då jag egentligen är arg för något annat och låter det gå över fel person.

Om arg handlar om att stå upp för sig själv, vad handlar då rädd om?

Ex på svar kan vara: Vara rädd och försiktig om sig.

När är det bra att vara rädd?

Be deltagaren/a ge med konkreta exempel. Ex på svar kan vara när jag möter ett högljutt aggressivt gäng.

När kan rädsla vara ett hinder?

Be deltagaren/a ge med konkreta exempel. Ex på svar kan vara olika slags fobier (ormar, trånga utrymmen, torgskräck mm). Eller när rädslan hindrar mig från att göra saker som skulle göra mig glad och må bra av tex. Rida, stå inför grupp.

När ska jag gå emot min rädsla och våga utmana den?

Ex på vad kan vara när jag känner att jag skulle bli stolt och glad efteråt... Be deltagaren ge mer konkreta exempel på situationer när det gått emot sin rädsla och fått en positiv erfarenhet av detta.

Något som kan vara svårare att svara på är vad vi har känslan ledsen till. Vad tror ni?

Låt deltagaren brainstorma förslag.

Hjälppå fråga kan vara: **Hur blir det om jag visar upp ett arg beteende jämfört med om jag är ledsen? Vad blir skillnaden i bemötandet?** EX på svar kan vara den som är arg backar man för men den som är ledsen får tröst och närhet.

Samtal om vad empati betyder.

Komplettera gärna vid senare tillfälle med någon av empatiövningarna som i finns i Prepareprogrammet, Arnold P Goldstein, s. 629-694

Vad händer om jag inte kan på ett bra sätt visa mina känslor?

Ex. depressioner, fysiska sjukdomar, aggressivitet...

Är det någon känsla som ni skulle behöva träna på att visa?

Ge detta i hemuppgift.