



Se och bli sedd i din familj – minikurs Avsnitt 6

Känslor är ett område som känns bättre ju mer du lär känna dem. De kan både hjälpa dig och hindra dig i olika situationer. När du lär känna dem lär du känna dig själv och vad du behöver. Känslor kan berätta för dig om du får ett behov tillgodosett eller inte. Nu är det dags att utforska dina känslor.

Börja med att skriva ner alla känslor som du kan komma på under rubriken "Mina ord som beskriver känslor" på sidan 6. Det spelar ingen roll om det är ord på känslor eller affekter. Skriv ner både känslor som du uppskattar att känna och känslor som du upplever lite mer utmanande att känna. Enligt Nonviolent communication så känner du vissa känslor när du får behov tillgodosedda och andra känslor när du inte får behov tillgodosedda. Nu kan du titta på de bifogade listorna med känslor på sidan 4 och 5. Läs känslorna högt för dig själv. Komplettera gärna listorna med dina egna ord vid behov. I din barndom, men även nu, påverkas du av hur andra möter dina känslor.

Vilka känslor var okej att känna när du växte upp?

.....

Vid vilka tillfällen kände du dessa känslor?

.....

.....

Hur möttes du av omgivningen när du kände dessa känslor?

.....

.....

Vilka känslor var INTE okej att känna när du växte upp?

.....

Vid vilka tillfällen kände du dessa känslor?

.....

.....

Hur möttes du av omgivningen när du kände dessa känslor?

.....

.....

Känslor är ett spännande område. Om du som barn fick känna och uttrycka känslor och blev mött på ett medkännande sätt i detta, då tror jag att känslor är något naturligt som du kan möta både hos dig själv och hos ditt barn. Om du som barn blev mött med skäll, ifrågasättande, skuld, skam, ignorans eller liknande när du kände och visade vissa känslor kanske det är lite mer utmanande.

För mig har det varit utmanande men också givande att träna mig på att utforska och möta både mina och barnets känslor. Vissa känslor har jag haft lätt för att möta medan andra varit betydligt svårare. Det krävs en hel del mod för att vara sårbar men det ger och har gett otroligt mycket till mig själv och mina barn.

Jag upplever att känslor som vi inte fick lära oss möta och omfamna på ett bra sätt när vi växte upp, har vi svårare att möta och omfamna både hos oss själva men också hos våra barn. *Vad tänker du om det?*

.....

.....

Om du och dina känslor blev mött på ett tryggt sätt när du var barn är det lättare för dig att ge samma förmån till barnet. Om du upplevde att du och dina känslor inte blev mötta på ett tryggt sätt när du växte upp kanske du möter dig själv och barnet på samma sätt, försöker undvika känslor helt i brist på alternativ eller har tränat upp din förmåga så att du kan möta dig själv och barnet på ett tryggare sätt.

Är det några speciella känslor som du har svårare att möta hos dig själv och hos ditt barn?

.....

.....

Du har alltid möjlighet att utvecklar din förmåga att möta dig själv, barnet och era känslor på ett medkännande sätt. Jag tänker att självmedkänsla, som du utforskade i avsnitt fyra, är ett viktigt steg på vägen. Ge dig själv den omtanke och kärlek som du behöver när du upplever utmaningar i livet oavsett om det gäller känslor eller något annat.

Om du vill utforska känslor ytterligare kan jag tipsa om Maria-Pia Gottbergs och Anna Eriksson Skarins bok "Känslomart: konsten att leva med sig själv och andra" Norstedts 2019.

Om du har trauman med dig från barndomen och känner ett behov av att prata med någon kan jag varmt rekommendera samtal med en psykolog. Det är så mycket värt.

Nu är det dags att koppla dina känslor till dina behov. Du finner en behovslista samt bladet "Mina betydelsefulla behov" i avsnitt 5. Välj ett betydelsefullt behov i taget och svara på följande frågor:

Vilka känslor brukar du känna när du INTE får det betydelsefulla behovet tillgodosett? Du finner exempel på känslor i känslolista 1 nedan.

.....

.....

Vilka känslor brukar du känna när du får det betydelsefulla behovet tillgodosett?

.....

.....

Ställ frågorna till vart och ett av dina betydelsefulla behov.

Vad kan du ta med dig av det du läst och gjort?

.....

.....

På vilket sätt kan det bidra till dig och barnet du möter?

.....

.....

Tack för den här gången. Vi ses snart igen och då är fokus på ditt barns känslor och behov. /Maria

Känslolista 1

Exempel på ord som beskriver känslor när behov inte blir tillgodosedda:

Arg	Maktlös
Avsky	Nervös
Avsmak	Obekväm
Avundsjuk	Ointresserad
Besviken	Orolig
Bekymrad	Otrygg
Bitter	Otålig
Chockad	Rastlös
Deppad, deprimerad	Rädd
Ensam	Skamsen
Frustrerad	Skeptisk
Förtvivlad	Sorgsen
Förvirrad	Sur
Förvånad	Trött, trötthet
Generad	Utmattad
Hjälplös	Uttråkad
Ilksen	Villrådig
Irriterad	Ångerfull
Ledsen, nedstämd	Ångestfylld
Likgiltig	

Känslolista 2

Exempel på ord som beskriver känslor när behov blir tillgodosedda

Avslappnad
Berörd
Energisk
Engagerad
Entusiastisk
Fascinerad
Förtjust
Förvånad
Förväntansfull
Glad
Hoppfull
Intresserad
Inspirerad
Kärleksfull
Lekfull
Lugn

Lustfylld
Lycklig
Lättad
Nyfiken
Nöjd
Optimistisk
Pigg
Stolt
Tacksam
Tillfredsställd
Trygg
Upphetsad
Ömsint
Överraskad
Överväldigad

Mina ord som beskriver känslor:

Dina anteckningar: