



Vad är och varför har vi känslor

Övningsmaterial

Känslor är viktiga av flera skäl – både psykologiskt, socialt och biologiskt. Här är några centrala funktioner:

1. Överlevnad och skydd

Känslor hjälper oss att snabbt reagera på fara. Till exempel signalerar rädsla att vi bör fly eller vara försiktiga, medan ilska kan hjälpa oss att försvara oss.

2. Beslutsfattande

Känslor fungerar som en kompass när vi ska fatta beslut. Vi dras mot det som känns bra och undviker det som känns dåligt.

3. Relation och kommunikation

Känslor hjälper oss att knyta band till andra, förstå andras behov och signalera våra egna. Till exempel kan empati skapa närhet, medan skuld eller skam kan reglera vårt beteende i gruppen.

4. Motivation

Känslor driver oss att agera. Glädje kan motivera oss att fortsätta med något, medan frustration kan få oss att förändra en situation.

5. Självinsikt och utveckling

Genom att förstå våra känslor kan vi få insikt i våra behov, värderingar och mål. Känslor fungerar alltså som information om hur vi mår – och vad vi kanske behöver förändra.

Primära vs. sekundära känslor

Primära känslor:

- Direkt och automatiskt svar på en situation.
- Ofta kortlivade och kopplade till grundläggande behov.
- Exempel: Du blir rädd när någon skriker oväntat – rädsla uppstår omedelbart.

Sekundära känslor:

- Mer komplexa och inlärd.
- Påverkas av tankar, tidigare erfarenheter, normer och självbild.
- Exempel: Du blir skamsen för att du kände ilska i en situation – skammen är sekundär. Eller du blir primärt rädd eller ledsen och hoppar upp och agerar ut i ilska sekundärt.

Till exempel:

1. En person avvisar dig → du känner sorg (primär)
2. Du lärde dig att "man inte får vara känslig" → du känner skam över att känna sorg (sekundär)

Varför är skillnaden viktig?

- Primära känslor innehåller ofta viktig information om behov (t.ex. trygghet, respekt, kärlek).
- Sekundära känslor kan dölja eller förvränga de primära, särskilt om du lärt sig att vissa känslor är "fel".
- Att identifiera och frigöra äkta primära känslor för att skapa förändring.
- Om du agerar ut dina sekundära känslor så är det som andra responderar till, ex om du är ledsen inombords primärt och behöver tröst och omsorg, men agerar ut ilska sekundärt så kommer din ilska förmodligen mötas av attack tillbaka eller avvisande.

Grundkänslor (basemotioner)

Grundkänslor är universella, biologiskt grundade och syns redan hos spädbarn. Varje känsla fyller en funktion för oss och har en impuls.

Känsla	Funktion	Impuls
Rädsla	Skydd - varnar för fara/hot	Fly, Freez, Fight
Ilska	Skydda gränser, Återupprätta kontroll	Attack, protest, säga ifrån
Sorg/ ledsen	Bearbeta förlust	Dra sig undan, söka tröst
Glädje	Skapa närhet Belöning – visar att behov tillfredsställs	Söka mer av det goda dela med andra
Avsky	Skydd mot något skadligt (fysiskt och moraliskt)	Vända bort, stöta bort, säga nej.
Förvåning	Förbereda för ny info	Frysa till, observera och omorientera
Skam	Reglera socialt beteende	Göra sig liten, undvika, rätta till
Intresse/ nyfikenhet	Utforska och inläring	Närma sig, undersöka, stanna kvar



Utforska dina känslor

Här kommer en övning där du kan utforska och lära känna dina känslor.

Arbetsblad: Datum: _____

1. Situation

Beskriv kort en situation som väckte starka känslor:

2. Vad hände i kroppen?

(T.ex. hjärklappning, tryck över bröstet, knut i magen, spända axlar)

3. Vilken känsla kände du först?

Sätt gärna kryss i rutan:

Rädsla

Ilska

Sorg

Skam

Glädje

Avsky

Något annat: _____

4. Var det en primär känsla – eller något som kom efteråt?

Primär känsla: Direkt reaktion på händelsen

Sekundär känsla: En känsla om känslan (t.ex. "jag skäms för att jag blev ledsen")

Vad tror du var din första (primära) känsla?

5. Vad försökte känslan berätta för dig?

Vilket behov fanns bakom känslan? (t.ex. trygghet, respekt, närhet)

6. Vad hade du behövt i stunden?

T.ex. någon som lyssnade, få vara ifred, få sätta gräns

7. Vad gjorde du med känslan?

T.ex. undvek, höll tillbaka, uttryckte den, agerade impulsivt

6. Vad hade du behövt i stunden?

T.ex. någon som lyssnade, få vara ifred, få sätta gräns

7. Vad gjorde du med känslan?

T.ex. undvek, höll tillbaka, uttryckte den, agerade impulsivt

Ungdomsmottagning

Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

