

Infoblad Känslskola

Vad är känslor för något egentligen och varför har vi känslor?

Känslor är **naturliga reaktioner** i kroppen som påverkar hur vi tänker och vad vi gör. Vi har känslor för att de hjälper oss att bli **motiverade** att göra någonting, t ex närma oss något (intresse) eller försvara oss från faror (ilska). En del känslor upplever vi som **behagliga**, andra som **obehagliga** eller **neutrala**. Varje känsla motiverar oss på ett eget speciellt sätt (känslans uppgift).

Här nedanför kan *du* läsa om våra vanligaste känslor.

	KÄNSLA Reaktion i kroppen	IMPULS ATT GÖRA Vad känslan vill få oss att göra	KÄNSLANS UPPGIFT Varför känslan finns
BEHAGLIGA	Intresse Upphetsning Attraktion	Närma sig, utforska	Få en behaglig känsla Söka viktig information
	Glädje Belåtenhet (stolthet) Välbehag, lugn	Vara aktiv Fortsätta, göra mer Stanna kvar Minska vaksamhet	Öka välbehag Slappna av/vila
NEUTRAL	Förvåning Överraskning	Stanna upp	Pröva något nytt
OBEHAGLIGA	Rädsla Skräck Oro	Fly, undvika Akta sig Söka hjälp Vara vaksam	Söka skydd Hitta och hantera faror
	Sorg Ledsenhet Förtvivlan	Dra sig undan Gråta Grubbla Vila	Tänka efter Hitta och hantera förlust
	Ilska Vrede Raseri Irritation	Attackera Försvara sig	Försvara sig Få bort hinder
	Skam Förödmjukelse Genans	Gömma sig Backa Sluta med det man håller på med Ifrågasätta och anklaga sig själv Ursäkta sig	Hålla sig till regler Göra så att man får tid att tänka
	Äckel Avsmak	Spotta ut Kräkas	Skydda sig mot att få i sig något som är farligt
	Avsky Illalukt	Gå bort från det man tycker illa om	Skydda mot något som kan vara farligt