Infoblad 7

Känsloskola

Vad är känslor? Varför har vi känslor?

Känslor är **naturliga reaktioner** i kroppen. De påverkar hur vi **tänker** och vad vi **gör**. Känslor hjälper oss att bli **motiverade** till att göra något. Till exempel, **närma** oss (intresse) eller **försvara** oss (ilska).

Vi upplever känslor som **behagliga**, **obehagliga** eller **neutrala**. Varje känsla motiverar oss på ett **unikt sätt**. Nedan kan du läsa om våra **vanligaste** känslor.

	Känsla	Varför vi har känslan
Behagliga	**Intresse** Upphetsning Attraktion	Söka information
	Glädje Belåtenhet Välbehag	Slappna av och återhämta sig
Neutrala	**Förvåning** Överraskning Undran	Pröva något nytt
Obehagliga	**Rädsla** Skräck Oro	Söka skydd
	Sorg Ledsamhet Förtvivlan	Söka tröst
	Ilska Vrede Irritation	Försvara sig eller ta bort hinder
	Skam Förödmjukelse Genans	Följa sociala regler
	Avsky Äckel Avsmak	Skydda sig mot farlig mat

NEURO ACT