



## Övning: Utforska känslor

---

### Varför?

När barnet lär sig att förhålla sig accepterande och tillåtande till alla sina känslor behöver hen inte längre utföra ritualer som stör vardagen för att undvika dem.

### Hur?

Fundera tillsammans över följande känslor utifrån ett exempel: Två stenåldersmänniskor sitter vid en lägereld, tillbringar kvällen tillsammans och väntar på att maten ska bli klar.

#### **Rädsla och ångest**

Den ena människan har redan utvecklat känslor av rädsla och ångest, men den andra kan inte känna dessa känslor alls. Plötsligt märker de att en stor giftorm slingrar sig fram på marken.

Fundera tillsammans över

- hur dessa människor agerar?
- hur agerar den som har utvecklat känslor av rädsla och ångest?
- vad kan hända den som inte har dessa känslor?
- vem överlever troligen?
- varför är det viktigt att uppleva rädsla och ångest?

#### **Ilska**

Nu har den ena människan utvecklat känslan av ilska, men den andra kan inte känna ilska. Plötsligt märker de att en medlem av en främmande stam kommer fram till elden och tar deras mat.

Fundera tillsammans över

- hur agerar den person som har utvecklat känslan av ilska?
- vad kan hända den som inte har känslan av ilska?
- vem överlever troligen?
- varför är det viktigt att uppleva ilska?





### Skam och skuld

Nu har den ena människan utvecklat känslor av skam och skuld men den andra har inte. Båda bestämmer sig för att tillsammans stjäla mat från en grannfamilj. De blir påkomna och stammens hövding tillrättavisar dem. Båda vet att förutsättningarna för att överleva utan den egna gemenskapen är små.

Fundera tillsammans över

- hur agerar den person som har utvecklat känslor av skam och skuld?
- hur agerar den som inte upplever dessa känslor?
- vem av personerna förblir troligen medlem i stammen?
- vem överlever troligen?
- vilken nytta kan det finnas med att uppleva skam?
- vilken nytta kan det finnas med att uppleva skuld?

### Avsky

Nu har den ena människan utvecklat förmågan att känna avsky men den andra har inte. Båda är på väg att smaka på maten de har lagat när de märker att det finns slingrande maskar i maten.

Fundera tillsammans över

- hur agerar dessa personer?
- vilken nytta har upplevelsen av avsky för överlevnaden?

### Sexuella känslor

Nu har den ena människan utvecklat sexuella känslor medan den andra inte har det. Båda säger att de någon gång vill ha en nära relation och barn.

Fundera tillsammans över

- vad som skulle ha hänt med stenåldersmänniskorna utan sexuella känslor?
- skulle vi finnas?

