



Övning: Upptäck, identifiera och klä en känsla i ord

Mål

Du övar på att observera, känna igen och klä känslorna i ord. Det leder till bättre självförståelse och smidigare interaktion.

Anvisning

Fundera på situationerna nedan och dina reaktioner på dem. Om du vill kan du skriva dina svar i svarsrutorna.

Fundera på en situation då du blir sårad av någonting som någon säger. Du blir upprörd och säger det till den andra personen.

Mitä tapahtuu, kun toimit suuttumuksen mukaan?

Esim. Tuomitsen toisen, kumpikin alkaa syytellä toista. Seuraa riita.

Om du däremot kan beskriva den primära känslan bakom ilskan, blir också den andras reaktion annorlunda. Man kan till exempel säga "Jag blev sårad av det du sa".





Mitä voisi tapahtua, jos kuvaisit ensisijaista tunnetta?

Esim. Jos kerron, että loukkaannuin, toinen voi ymmärtää, että koin sanat arvosteluna. Hän saattaa kertoa, että kaipasi vain apua.

Vad händer när du agerar på upprördheten?

t.ex. "Jag fördömer den andre, båda börjar skylla på varandra. Ett gräl uppstår."





Vad skulle hända om du beskrev den primära känslan?

t.ex. "Om jag berättar att jag blev sårad förstår den andra personen att jag uppfattade orden som kritik. Hen kanske säger att hen bara behövde hjälp."

