



Övning: Känslor som upplevs under en dag

Varför?

Med den här övningen kan ni lära er och stärka förmågan att observera och känna igen känslor.

Hur?

Om möjligt, gör övningen tillsammans med den unga. Ni kan turas om att identifiera era känslor.

Fundera en stund över vilka känslor du har upplevt idag. Titta sedan på listan och fundera på om du känner igen fler känslor därifrån. Om du vill kan du skriva ner dem.





Exempel på känslor:

- ☐ skam
- ☐ rädsla
- ☐ sorg
- ☐ upplevelse av orättvisa
- ☐ skuld
- ☐ passion
- ☐ entusiasm
- ☐ nyfikenhet
- ☐ förvirring
- ☐ besvikelse
- ☐ nedstämdhet
- ☐ bitterhet
- ☐ kärlek
- ☐ tillfredsställelse
- ☐ stolthet
- ☐ hopp
- ☐ avsky
- ☐ förtvivlan
- ☐ medkänsla
- ☐ hat
- ☐ saknad
- ☐ lättnad
- ☐ lycka
- ☐ glädje



