

# KÄNSLOHJULET



## FORTSÄTTNING

## Vad är det som känns?

Ibland kan det vara svårt att identifiera vilken känsla som egentligen känns och varför. För att förstå dig själv och dina känslor bättre kan du ta hjälp av känsllohjulet. På så sätt arbetar du dig utifrån och in för att se vilka grundkänslor som styr.

### Gör så här:

1

Välj en situation där skuldkänslor varit extra tydliga för dig det senaste.

2

Prata om vad känslan kan handla om. Var tror du att den kommer från? Har du brutit mot dina egna värderingar, eller handlar det om att du känner dig fångad i någon annans förväntningar?

3

Vilka andra känslor triggas igång?  
Hur känns dessa?

4

Titta på känsllohjulet för att förstå vilka känslor som hör samman och vilken grundkänsla de härstammar från. Ibland kan vi bli överraskade över vilka känslor som ligger i grunden.

5

Fundera på om känslan av skuld är rationell eller styrd av rädsla.

**Ta ungdomens känslor på allvar.** Skämta inte bort eller för-ringa skammen eller skulden genom att säga saker som "det är väl ingenting att skämmas för". **Bekräfta istället att du förstår att det är jobbigt** och om du vill kan du berätta om en händelse där du själv har upplevt känslan. Viktigt här är att hålla det personligt, inte privat.