



Arbetsblad

5.9 Jobba dig igenom känslorna av Nawal Mustafa

1. NAMNGE KÄNSLAN:

- Jag känner mig _____ just nu.

ex. arg, ledsen, övergiven, besviken

- Känslan får mig att vilja _____

ex. fly, gömma mig, ge igen, ge upp

2. HITTA ORSAKEN

- Vad hände?

Vart var jag? Vad uppmärksammade jag? Vem var där?

3. HITTA BETEENDE OCH TANKAR

- Vad gjorde jag när jag började känna så här?

- Mina tankar som dök upp _____

ex. 'Jag är inte tillräckligt bra' 'Ingen bryr sig om mig' 'Ingen tar hand om mig'.

4. UTMANA KÄNSLAN

- Var min _____ passande för situationen?
- Är situationen något stressande som jag kan påverka?
- Om jag inte kan påverka den, kan jag acceptera och tolerera den?
- Om jag inte kan acceptera, vilka gränser behöver jag sätta? Eller vilka handlingar behöver jag genomföra?

