



Övning: Att möta krissituationen och sina känslor

Varför?

Det är viktigt att ge utrymme för sina känslor. Att dölja sina känslor tar på krafterna. Det fungerar oftast inte heller på lång sikt. Om man däremot är villig att möta sina känslor öppet så är det möjligt att leva livet mer fritt. Känslor signalerar även viktiga budskap.

Med hjälp av denna övning kan du få en bättre uppfattning om de förändringar som krisen har åstadkommit och de känslor som väckts. Du övar på att möta dina känslor på ett öppet sätt, vilket leder till att du inte behöver försöka bli av med dem. Du lär dig även att möta svåra känslor.

Hur?

Fundera på frågorna här nedanför och skriv ner dina svar.

Du kan utföra punkterna 2–3 i övningen alltid då du tycker att det känns svårt.

1. Skriv eller spela in ett ljud- eller filmklipp där du kort berättar om din kris

Berätta vad det är som har hänt och hur ditt liv har förändrats till följd av det. Vilken typ av förändring måste du försöka hantera?

- Hur ser din historia ut?
- Hur skulle du vilja berätta den?

Kom ihåg att du inte behöver visa det här för någon. Du behöver inte förklara något. Om du vill kan du skriva ner din berättelse här i rutan.



2. Observera nyfiket vilka känslor krisen och förändringarna den lett till har väckt.

Lägg även märke till hur det känns i kroppen.

Du kan försöka föreställa dig hur dina känslor skulle se ut om de hade konkreta egenskaper såsom form, färg och storlek. Du kan också ta en lugn stund för dig själv och uttrycka känslorna via till exempel bilder, musik eller dans. Du kan även samla ihop bilder eller fraser som gör dig känslomässigt berörd.

Fråga dig själv:

- Kan jag ge mig själv tillåtelse att känna dessa känslor utan att försöka bli av med dem eller försöka skjuta dem åt sidan?
- Var i kroppen känns mina känslor?
- Hur ser mina känslor ut?
- Ger jag mig själv tillåtelse att känna de här känslorna?



3. Fundera på om känslorna signalerar något viktigt för dig

Fundera på följande:

- Vilka känslor kan jag identifiera?
- Hur känns de?
- Vad saknade jag tidigare?
- Vad saknar jag nu?
- Hur skulle jag kunna få det jag saknar i mitt liv?

Exempel: En kompis har avslutat sin vänskap med mig

Jag känner sorg och ilska över att min kompis inte längre vill träffa mig. Sorgen känns som en stor, svart klump i bröstet. Min kompis var viktig för mig eftersom vi delade allt med varandra och hade roligt ihop. Det känns orättvist och därför är jag arg. Just nu behöver jag stöd från en närstående. Jag kunde berätta för mamma att jag vill prata.