



# Övning: Observera och identifiera en känsla

---

## Varför?

Du övar på att identifiera känslan och det som föregår känslan.

## Hur?

Tänk tillbaka på en situation där du som förälder upplevde en intensiv känsla.

---

### 1. Situation och eventuell utlösande faktor för känslan

T.ex. "Jag skrek på mitt barn för att hen inte hade städlat sitt rum som vi hade kommit överens om."

### 2. Hur intensiv var din känsla? Bedöm på en skala från 1 till 100

T.ex. 70

### 3. Var i din kropp kändes den? Hur kändes det?

T.ex. Jag fick ett tryck över bröstet. Jag fick svårt att andas.

### 4. Vilken känsla handlade det om?

T.ex. Skuld, skam, irritation eller ilska